

★☆☆☆☆ 10月の予定献立表



平成30年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	献立名				主な食品						エネルギー (kcal)
		牛乳	主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	○	ごはん 生揚げのツナチーズ焼 白濁のソテー いなか汁 りんごゼリー	生揚げ ツナ チーズ 豚肉 バコン 油揚げ 豆腐 わかめ イナカ	パセリ 玉葱 人参 小松菜 しめじ コシ 人参 ほうれんそう 葱 りんごジュース	米 白濁 油 ごま油						819 27.8 23.0 2.2
2	火	○	ごはん チャプチェ わかめスープ チヂミ みかん	豚肉 なると 豆腐 卵 あさり チーズ	人参 ほうれんそう 干椎茸 筍 人参 青梗菜 葱 にら 白菜キムチ みかん	米 春雨 砂糖 ごま ごま油 ご那油						794 25.0 15.3 2.4
3	水	○	鶏牛蒡ご飯 鮭のもみじ焼 梅おかか和え 豚汁 りんご	鶏肉 油揚げ 鮭 鰹節 豚肉 豆腐	人参 人参 人参 人参	生姜 牛蒡 人参 人参 人参	米 蒟蒻 油 マヨネーズ					797 37.2 25.6 3.3
4	木	○	きのこスパゲティ バターロール(小) タンドリーチキン マゼドアンサラダ ブルー	パコン 海苔 鶏肉 ハム	人参 人参 人参	玉葱 しめじ スバゲティ バターロール 大蒜 勝田 胡瓜 レタス ブルー	炒め油 バター 油 小麦粉 砂糖 醤油 じゃが芋 砂糖 油					801 34.8 26.2 3.7
5	金	○	ごはん すき焼き煮 みそドレサラダ ちくわの磯辺揚げ	豚肉 豆腐 味噌 竹輪 卵	人参 人参	えのきたけ 葱 人参 人参	油 油 ごま 油					841 31.3 24.2 2.8
9	火	○	ごはん 鯖のカレー焼 切干大根 石狩汁 柿	鯖 パコン 油揚げ 鮭 豆腐	人参 隠元 人参	生姜 玉葱 人参 隠元 葱 大根 牛蒡 柿	米 油 油					821 32.7 22.3 2.4
10	水	○	アーモンドトースト チリコンカン 茎わかめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 隠元豆 豚肉 ツナ イナカ	人参 トマト 人参 人参	大蒜 生姜 胡瓜 キヤブ ブルーベリー	食パン 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 ナタデココ	マヨネーズ アモンド 油 ごま 油				849 28.9 28.9 3.3
11	木	○	シーチキンピラフ 豚肉の卵ロール ごま和え 野菜スープ	ツナ 豚肉 卵 かまぼこ パコン	人参 人参 人参	玉葱 マツタケ 生姜 玉葱 ほうれんそう 人参 小松菜	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖 じゃが芋	油 バター ごま油 ごま 油				816 30.9 30.0 3.7
12	金	○	ごはん ホッケの一夜干し 大根と豚肉の旨煮 白菜のごまマヨ和え	ホッケ一夜干し 豚肉 鰹節	人参 絹さや 人参 人参	生姜 大根 筍 人参 人参	米 砂糖 里芋 蒟蒻 ごま					827 34.7 24.4 3.7
15	月	○	ごはん ツナそばろ丼 ジャーマンポテト 沢煮椀	ツナ 卵 パコン 豚肉	人参 人参 人参	生姜 玉葱 玉葱 人参 三つ葉 人参 干椎茸	米 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 里芋	油 バター 油				810 29.1 23.3 2.8
16	火	○	ブドウパン 秋のクリームシチュー ブロッコリー炒め ジャカジャカピーンズ	パコン 鶏肉 豆乳 牛乳 クリーム ひよこ豆	人参 人参	玉葱 しめじ 人参 人参	ブドウパン じゃが芋 さつまい 油 バター マヨネーズ油 油					822 28.8 30.1 3.2

日	曜日	献立名				主な食品						エネルギー (kcal)
		牛乳	主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	水	○	芋栗ごはん 鯉の更紗揚げ しめじのごま和え ムラクモスープ	鯉 鰹節 豚肉 卵			生姜 ほうれんそう 人参 葱	米 澱粉 油 ごま 春雨 澱粉 ごま油				794 39.6 21.3 4.0
18	木	○	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 磯香和え 蓮根入り鶏団子スープ	さんま 海苔 鶏肉 卵			生姜 ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ 蓮根 白菜	米 澱粉 砂糖 油 砂糖 油 ごま油				828 29.6 27.7 2.7
19	金	○	ごはん ポークカレー 福神漬 ひじきのマリネ ヨーグルト和え	豚肉 チーズ ハム ひじき ヨーグルト	人参 人参 人参	大蒜 玉葱 福神漬 胡瓜 もやし みかん パイン	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター 砂糖 油 砂糖 油					890 23.9 22.3 3.1
22	月	○	ごはん 豆腐の真砂揚げ 五目きんぴら さつまい みかん	豆腐 鶏肉 卵 さつまい揚げ 豚肉 油揚げ	人参 人参	玉葱 人参 人参 人参	米 澱粉 小麦粉 油 つきこんにゃく 油 ごま さつまい みかん					849 30.8 23.0 2.7
23	火	○	焼きそば 手作り揚げぎょうざ ナムル りんごさつまいケーキ	豚肉 いか 豚肉 卵 牛乳	人参 人参	青のり にら ほうれんそう りんご	生姜 玉葱 キヤブ 白菜 生姜 砂糖 砂糖 ごま さつまい 小麦粉 バター	中華麺 油 餃子の皮 ごま油 ごま ごま ごま油 バター				779 29.0 29.5 3.4
24	水	○	カレーピラフ 鮭とほうれん草の塩麹焼 ABCスープ フルーツ白玉	鶏肉 鮭 バコン パコン	人参 隠元 人参 人参	玉葱 マツタケ 生姜 玉葱 しめじ 人参 小松菜 玉葱 みかん パイン	米 塩麹 砂糖 マヨネーズ 油 油 白玉 砂糖					843 30.0 18.6 2.9
25	木	○	がんばれ合唱祭 ごはん カツ丼 コーンサラダ 春雨のスープ みかん	豚肉 卵 豆腐	人参 人参	玉葱 人参 人参	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 y 油 砂糖 ごま油 ごま油					963 38.3 31.1 3.8
29	月	○	ごはん 生揚げの肉味噌煮 ごぼうサラダ 柿	豚肉b 生揚げ かまぼこ ヨーグルト	人参 絹さや 人参	玉葱 筍 干椎茸 人参 胡瓜 コシ 柿	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま					875 28.2 26.2 2.3
30	火	○	ごはん サーモンバーグ サラダスパゲティ のっぺい汁	酒 豚肉 卵 ハム 竹輪 鶏肉 豆腐	人参 人参	玉葱 レタス 胡瓜 コシ 人参 小松菜 大根	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま油 ごま					859 35.2 22.8 2.6
31	水	○	いなりご飯 ししゃもの磯辺揚げ 友禅和え すまし汁 ハロウィンタルト	油揚げ かまぼこ 卵 かまぼこ 豆腐 豆乳	人参 人参	干椎茸 小松菜 人参 大根 えのきたけ	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 砂糖 油 ごま					814 27.4 27.7 3.1

がんばれ合唱祭

ハッピーハロウィン

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	820kcal	30.0g	25.1g	3.0g
10月の平均値	833kcal	31.1g	24.9g	3.1g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。

