



10月 献立表



何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1木	カレーライス フレンチサラダ	○ 豚肉 粉チーズ 牛乳	豚肉 粉チーズ 牛乳	精白米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	736
2金	ごはん 鶏肉の磯風味 じゃがいものみそ汁	○ 鶏肉 あおのり 油揚げ わかめ みそ 煮干 牛乳	鶏肉 あおのり 油揚げ わかめ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ	867
5月	さばひじき丼 豆腐のみそ汁	○ さば ひじき 豆腐 かまぼこ 煮干 こんぶ 牛乳	さば ひじき 豆腐 かまぼこ 煮干 こんぶ 牛乳	精白米 油 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ しょうが 小松菜	741
6火	コッペパン 坦々麺 中華サラダ	○ 豚肉 大豆(粒状) みそ ささみ 牛乳	豚肉 大豆(粒状) みそ ささみ 牛乳	コッペパン 中華めん 油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 ごま	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ コーン キャベツ にんじん きゅうり	929
7水	ごはん 肉豆腐 和風マヨネーズサラダ	○ 牛肉 焼き豆腐 煮干 牛乳	牛肉 焼き豆腐 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 にんじん 白ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	740
8木	味つけパン 肉団子の洋風煮 コロコロソテー 梨	○ ミートボール 鶏肉 牛乳	ミートボール 鶏肉 牛乳	味つけパン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン 枝豆 梨	817
9金	鮭のちらし寿司 沢煮椀 ブルーベリーゼリー	○ 鮭 高野豆腐 煮干 卵 豚肉 牛乳	鮭 高野豆腐 煮干 卵 豚肉 牛乳	精白米 砂糖 砂糖 油 こんにゃく ブルーベリーゼリー	しいたけ にんじん いんげん 玉ねぎ 水菜 切り干し大根	784
13火	ごはん 高野でマーボー ひじきサラダ	○ 豚肉 高野豆腐 しそひじき 牛乳	豚肉 高野豆腐 しそひじき 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ 枝豆	774
14水	麦ごはん ホキのお好み揚げ キャベツソテー 五目汁	○ ホキ あおのり 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	ホキ あおのり 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 小麦粉 油 じゃがいも	紅しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	711
15木	コッペパン 豚肉と春雨のつるつる炒め かき玉スープ	○ 豚肉 ハム 卵 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	コッペパン 春雨 油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にら しめじ ねぎ しょうが	721
16金	さつまいもごはん ひろうすの煮つけ さつま汁	○ 枝豆がんもどき 煮干 鶏肉 さつまあげ 油揚げ みそ 牛乳	枝豆がんもどき 煮干 鶏肉 さつまあげ 油揚げ みそ 牛乳	精白米 さつまいも 油 ごま 砂糖	ごぼう 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ	748
19月	高菜丼 さつまいものみそ汁	○ 豚肉 油揚げ 煮干 みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 煮干 みそ 牛乳	精白米 ごま 油 ごま油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ねぎ 高菜漬 たけのこ にんにく しょうが キャベツ 小松菜	743
20火	照り焼きチキンサンド じゃがいもとコーンのスープ	○ 鶏肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース コーン	772
21水	ごはん さばの香味煮 塩こぶ炒め 大根のすまし汁	○ 鯖 塩こんぶ 豆腐 わかめ こんぶ 煮干 牛乳	鯖 塩こんぶ 豆腐 わかめ こんぶ 煮干 牛乳	精白米 ごま 砂糖 油	ねぎ しょうが キャベツ にんじん 白菜 大根 水菜	726
22木	黒糖パン 水菜とキャベツの炒め物 ボロニアソーセージ 豚肉とにらの元気スープ	○ ボロニアソーセージ 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	ボロニアソーセージ 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	黒糖パン 油	キャベツ にんじん 水菜 もやし 玉ねぎ にら しょうが にんにく	831
23金	ごはん 和木梅のうめえからあげ 具だくさんみそ汁	○ 鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 砂糖	梅肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	794
27火	コッペパン カレービーンズ コーンサラダ ヨーグルト	○ 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	846
28水	ごはん さんまのかば焼き のっぺい汁 ほうれん草のごま炒め	○ さんま開き 鶏肉 油揚げ 煮干 牛乳	さんま開き 鶏肉 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま 油 こんにゃく	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	838
29木	国産小麦パン 秋のクリームシチュー ツナサラダ	○ 鶏肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	国産小麦パン さつまいも じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	761
30金	麦ごはん 豚肉と赤こんにゃくの煮物 わかめの酢の物 ふりかけ	○ 豚肉 大豆 厚揚げ 煮干 わかめ ふりかけ 牛乳	豚肉 大豆 厚揚げ 煮干 わかめ ふりかけ 牛乳	精白米 小麦 赤こんにゃく 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり	734
31土	豚肉と甘辛丼 キャベツのみそ汁	○ 豚肉 豆腐 みそ 煮干 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ にんじん にら にんにく キャベツ ねぎ	724

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。