10月　献立表予定表

今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 / 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	脂質	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月		コッペパン					パン			
	牛乳	豚肉とパインの揚げ煮	豚肉			しょうが パイナップル	かたくり粉	油	しょうゆ,酒	777 kcal
		アーモンド和え			こまつな	キャベツ		アーモンド	しょうゆ,みりん	31.0 g
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンツァイ	はくさい,玉葱	はるさめ		塩,こしょう しょうゆ,鶏だし	
4 水		コッペパン					パン			
		ウインナー	ウィンナー							797 kcal
	牛乳	ボイルキャベツ				キャベツ				27.9 g
		パンプキンスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ,にんじん, パセリ,かぼちゃ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
		刀根柿				かき				
5 木		ご飯					米			
		かき揚げ	えび,たまご	ひじき	にんじん さやいんげん	玉葱,ごぼう	さつまいも,薄力粉	油	塩	782 kcal
	牛乳	ごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ,みりん	25.5 g
		根菜汁	油揚げ,麦みそ		にんじん	だいこん,れんこん, 東京ねぎ	さといも,こんにゃく		煮干し	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6 金		きのこカレー（ご飯）					米			
	牛乳	きのこカレー（具）	牛肉,豚肉,大豆		にんじん	にんにく,玉葱 しめじ	じゃがいも	油	ｶﾚｰﾙｳ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ,しょうゆ	799 kcal
		チーズオムレツ	たまご	チーズ,牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩,こしょう しょうゆ	28.0 g
		野菜ソテー			こまつな,にんじん	キャベツ		油,アーモンド	塩,こしょう	
10 火		ご飯					米			
	牛乳	揚げ春巻					春巻き	油		795 kcal
		回鍋肉	豚肉,麦みそ		青ピーマン	しょうが,キャベツ, にんにく	砂糖	ごま,油	酒,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ,ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	25.4 g
		中華スープ	ベーコン,豆腐		にんじん,こまつな	玉葱,きくらげ	かたくり粉		しょうゆ,鶏だし 中華だし,酒,塩,こしょう	
11 水		コッペパン					パン			
	牛乳	千草焼き	たまご	牛乳	にんじん,こまつな	玉葱	砂糖	油	しょうゆ	789 kcal
		五色和え			こまつな,にんじん	キャベツ,もやし, コーン			しょうゆ,みりん	34.8 g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,ベーコン		にんじん,トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも,砂糖	油	塩,こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	
13 金		こぎつね寿司	豚肉,油揚げ	しらす	にんじん さやいんげん	しょうが	米,上白糖		米酢,塩,しょうゆ みりん	
	牛乳	さばの塩焼き	さば						塩	774 kcal
		おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ			しょうゆ,みりん	37.0 g
		すまし汁	豆腐,かつお節	わかめ	葉ねぎ	玉葱,えのきたけ			塩,しょうゆ	
17 火		ご飯					米			
	牛乳	若鶏のレモンあえ	鶏肉			しょうが,レモン	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒	772 kcal
		海藻サラダ		わかめ		だいこん,きゅうり, コーン	砂糖	ごま,油	米酢,こしょう しょうゆ,白ワイン	29.4 g
		沢煮わん	豚肉,油揚げ かつお節		にんじん,葉ねぎ	たけのこ,椎茸 もやし			塩,しょうゆ	
18 水		パンプキンパン			かぼちゃ		パン			
	牛乳	ささみのピカタ	若鶏ささ身,たまご	チーズ			薄力粉		塩,こしょう	782 kcal
		炒めサラダ		ひじき		キャベツ,コーン	砂糖	油	米酢,しょうゆ	43.0 g
		クラムチャウダー	あさり,ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
19 木		ご飯					米			
	牛乳	魚のタルタル焼き	ぶり		パセリ		パン粉	タルタルソース	塩,こしょう 白ワイン	781 kcal
		小松菜とえのきの煮浸し			こまつな	えのきたけ			しょうゆ,みりん	33.0 g
		かきたま汁	たまご,豆腐 かつお節	わかめ	にんじん,葉ねぎ	玉葱	かたくり粉		塩,しょうゆ	
20 金		木の葉丼（麦ご飯）					米,麦			
	牛乳	木の葉丼（具）	かまぼこ,油揚げ たまご,かつお節		にんじん,葉ねぎ	椎茸,玉葱	砂糖		塩,しょうゆ,みりん	816 kcal
		カリカリがんも	すりみ,豆腐,たまご	しらす	にんじん	玉葱	コーンフレーク	油	酒	31.2 g
		ナムル				キャベツ,きゅうり, もやし	砂糖	ごま,ごま油	米酢,しょうゆ	

10月　献立表予定表

今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】おもに身体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】おもに体の調子をととのえる ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
23 月		コッペパン					パン			805 kcal 32.4 g
		小松菜のキッシュ	たまご, ロースハム	牛乳, チーズ	こまつな	玉葱		有塩バター, 油	塩, こしょう	
	牛乳	フレンチサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	砂糖	油	米酢, こしょう 白ワイン	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん, パセリ	はくさい, 玉葱			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
		マーシャルビーンズ					マーシャルビーンズ			
24 火		ご飯					米			798 kcal 28.5 g
	牛乳	餃子	ぎょうざ							
		拌三絲				キャベツ, きゅうり, もやし, きくらげ	はるさめ, 砂糖	ごま油	米酢, しょうゆ	
		麻婆豆腐	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ		にんじん, 葉ねぎ	しょうが, にんにく, 玉葱, 椎茸, たけのこ	砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
26 木		ご飯					米			773 kcal 27.4 g
	牛乳	ちくわのカレー揚げ	竹輪, たまご				薄力粉	油	カレー粉	
		甘酢和え				キャベツ, きゅうり	砂糖		米酢, しょうゆ	
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ かつお節		にんじん	だいこん, 椎茸 東京ねぎ	さといも, こんにゃく		塩, しょうゆ, 酒	
27 金		さつまいもご飯					米, さつまいも		塩, 酒	813 kcal 34.1 g
	牛乳	秋刀魚のピリ辛焼き	さんま			しょうが	砂糖		みりん, しょうゆ コチュジャン	
		アーモンド煮浸し			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	
		豆腐の五目煮	豆腐, 豚肉		にんじん さやいんげん	玉葱, たけのこ, 椎茸, もやし, しょうが	砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 塩, 酒	
31 火		ご飯					米			814 kcal 33.6 g
	牛乳	えびつくね	すりみ, 豆腐, えび たまご			玉葱, きくらげ		油	酒	
		ゆかり和え			こまつな, ゆかり	キャベツ			しょうゆ	
		親子煮	鶏肉, たまご 高野豆腐		にんじん	玉葱, 椎茸 グリンピース	じゃがいも, 砂糖	油	しょうゆ	

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。