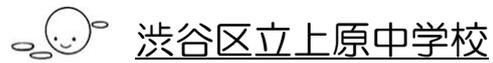


給食献立予定表 令和 2年度10月



☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 1人分 たんぱく質 脂質
1	木	ご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め ツナとわかめの和え物	大豆 鶏肉 みみそ カットわかめ こんぶ かつお節	米 植物油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ 大根 人参 青ピーマン 干し椎茸 たけのこ缶 もやし きょうな	787 kcal 27.6 g 24.1 g
2	金	☆十五夜献立☆ さんまご飯 野菜のおろし和え お月見団子汁	さんま こんぶ 鶏肉 かつお節	米 ごま さつまいも 白玉粉 でんぷん こんにゃく	しょうが 白菜 小松菜 人参 大根 ほうれんそう	805 kcal 28.2 g 21.0 g
5	月	豚キムチうどん 三色ナムル 大学芋	豚肉 木綿豆腐 かつお節	冷凍うどん ごま油 砂糖 さつまいも 植物油 水あめ	玉葱 人参 白菜(キムチ漬け) ねぎ なら 小松菜 もやし にんにく	807 kcal 28.8 g 28.8 g
6	火	ご飯 鯖の味噌煮 おひたし 田舎汁	まさば みみそ 鶏肉 かつお節	米 砂糖 じゃがいも 植物油	ほうれんそう 白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	819 kcal 34.9 g 23.8 g
7	水	ご飯 コーンコロケ ほうれんそうの胡麻和え 味噌汁	豚肉 おから たまご 油揚げ みみそ 煮干し	米 植物油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖	玉葱 人参 とうもろこし缶 ほうれんそう キャベツ 人参 大根 ねぎ	891 kcal 28.0 g 23.1 g
12	月	鶏と秋野菜のカレーライス コールスローサラダ 果物	鶏肉	米 植物油 さつまいも じゃがいも はちみつ バター 植物油	セロリー にんにく しょうが れんこん 玉葱 人参 キャベツ 黄ピーマン みかん缶	837 kcal 25.1 g 23.8 g
13	火	ご飯 鮭のオーロラ焼き ジャガイモのバター煮 キャベツとしめじのスープ	さけ 鶏肉	米 じゃがいも エッグケアマヨネーズ バター 砂糖	玉葱 パセリ 人参 キャベツ ねぎ ほんしめじ	794 kcal 35.4 g 19.6 g
14	水	きのこのピラフクリームかけ ハムサラダ 果物	鶏肉 ハム	米 おおむぎ バター 植物油 オリーブ油	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ 果物	715 kcal 23.5 g 23.0 g
15	木	ご飯 春巻き もやしの南蛮だれ 中華コーンスープ	豚肉 たまご	米 春巻きの皮 ごま油 春雨 でんぷん 砂糖 植物油 じゃがいも	ねぎ たけのこ缶 しょうが チンゲン菜 もやし 人参 玉葱 干し椎茸 とうもろこし缶	822 kcal 26.9 g 22.6 g
16	金	ハンバーガー フライドポテト 鮭ときのこのクリームスープ	豚肉 押し豆腐 たら	丸パン 植物油 じゃがいも バター	玉葱 キャベツ 人参 はだししめじ エリンギ パセリ	787 kcal 34.4 g 35.0 g
19	月	ご飯 おからナゲット 焼肉中華サラダ ニラ玉汁	おから 押し豆腐 ツナ 豚肉 たまご	米 でんぷん 植物油 ごま油 糸こんにゃく	玉葱 パセリ もやし 青ピーマン 小松菜 人参 えのきたけ ねぎ なら	807 kcal 30.6 g 25.9 g
20	水	ご飯 シシャモのフライ ごぼうサラダ 味噌汁	ししゃも みみそ かつお節	米 薄力粉 植物油 パン粉 エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり ごぼう 人参 もやし 小松菜 ねぎ	885 kcal 35.5 g 29.6 g
21	木	ひじきご飯 鶏のねぎ味噌焼き カリカリベーコンサラダ 果物	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ みみそ かつお節 ベーコン	米 大麦 砂糖 植物油	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	837 kcal 35.2 g 27.2 g
22	木	スパゲッティナポリタン ツナビーンズサラダ ヨーグルト和え	豚肉 粉チーズ ツナ 大豆 いんげんまめ うずら豆 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油	玉葱 人参 青ピーマン にんにく パセリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン パナナ みかん缶 レモン果汁	763 kcal 32.9 g 24.3 g
23	金	☆体育祭応援スタミナ献立☆ 豚のスタミナ丼 味噌汁 果物	豚肉 カットわかめ みみそ 煮干し	米 大麦 植物油 砂糖 じゃがいも	にんにく キャベツ 人参 玉葱 もやし なら えのきたけ 果物	874 kcal 32.2 g 25.0 g
28	水	カレーパン 果物 キャベツとベーコンのミルクスープ	豚肉 ベーコン	丸パン 植物油 パン粉 じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ 果物	838 kcal 24.9 g 38.2 g
29	木	☆十三夜献立☆ 芋ご飯 筑前煮 フルーツ白玉	鶏肉 かつお節	米 さつまいも 白玉粉 植物油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま	人参 ごぼう たけのこ缶 干し椎茸 さやいんげん ぶどう缶 みかん缶 パイナップル レモン かぼちゃ	859 kcal 28.1 g 13.2 g
30	金	ご飯 厚揚げと野菜の甘酢あん キャベツとコーンのサラダ	生揚げ 豚肉 粉チーズ	米 じゃがいも 砂糖 植物油 でんぷん エッグケアマヨネーズ	青ピーマン 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ缶 にんにく キャベツ とうもろこし缶 きゅうり 赤ピーマン	839 kcal 24.8 g 31.5 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー820kcal、たんぱく質29.8g、脂質25.5g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、10月1日、十三夜は10月29日です。美しい月を楽しみましょう。



上原中では10/2(金)に十五夜献立、10/29(木)に十三夜献立を予定しています！