10月 給食献立表

今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物			脂質
3	金	牛乳	ご飯					米		776 31.2	
			アジの竜田揚げ	アジ				かたくり粉	油		おろししょうが 酒 しょうゆ
			ひじきの甘酢あえ		ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖			米酢 塩 しょうゆ
			芋炊き	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし	さといも こんにやく 砂糖			しょうゆ 酒 煮干し
6	月	牛乳	さつまいもご飯					米 さつまいも		793 26.5	
			豆腐の変わり揚げ	すりみ 豆腐 たまご	しらす	にんじん	玉葱	かたくり粉	ごま油		おろししょうが 酒 しょうゆ
			切干大根のはりはり漬け			にんじん	切干だいこん もやし	砂糖			米酢 塩 しょうゆ
			すいとん汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん	すいとん			しょうゆ 酒 煮干し
			月見団子					月見団子			
7	火	牛乳	コッペパン					コッペパン		761 32.3	
			鶏肉のジンジャーソース焼き	鶏肉			しょうが	砂糖			塩 こしょう しょうゆ 米酢 酒
			小松菜ソテー			にんじん こまつな	もやし		油		コンソメ 塩 こしょう
			中華スープ	ベーコン うずら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉葱 きくらげ	はるさめ かたくり粉	ごま油		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			果物(柿)				かき				
8	水	牛乳	ご飯					米		797 30.3	
			豚肉のかりんと揚げ	豚肉				かたくり粉	油		おろししょうが しょうゆ 酒
			きんぴられんこん	豚肉		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	ごま ごま油 油		しょうゆ みりん
			おつり汁	豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 椎茸	さといも コーンスターチ			煮干し
10	金	牛乳	ごぎつね寿司	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	781 34.6
			ぶりの香味焼き	ぶり		葉ねぎ	しょうが		ごま油	しょうゆ みりん	
			ごまあえ			こまつな	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ	
			魚そうめん汁	魚そうめん かつお節	わかめ 昆布	葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ			しょうゆ 塩	
14	火	牛乳	ご飯					米		798 34.5	
			チンジャオロースー	豚肉 豚レバー		青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ にんにく	砂糖	油		酒 しょうゆ オイスターソース
			さつま芋と大豆の揚げ煮	大豆	かえり			さつまいも 砂糖	油 ごま		しょうゆ みりん
			もずく汁	たまご 豆腐 油揚げ かつお節	もずく 昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ				塩 しょうゆ
17	金	牛乳	麦ごはん					米 麦		843 32.6	
			ビーンズカレー	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん 青ピーマン	玉葱	じゃがいも	油		カレーウ しょうゆ
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱				塩 こしょう
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん	砂糖	ごま油		米酢 しょうゆ
20	月	牛乳	ご飯					米		824 32.8	
			魚のタルタル焼き	ホキ		パセリ	玉葱		タルタルソ ース		塩 こしょう
			きのこソテー				もやし しいたけ えのきたけ ぶなしめじ		油		塩 こしょう しょうゆ
			チリコンカン	大豆 豚肉 大豆		にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 コーン にんにく	じゃがいも	油		チリパウダー トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 鶏だし
21	火	牛乳	コッペパン					コッペパン		840 38.4	
			れんこんバーグ	豚肉 豆腐 たまご			玉葱 れんこん	パン粉 砂糖 かたくり粉	油		塩 こしょう しょうゆ みりん
			ボイル野菜			こまつな	キャベツ				
			ファイバースープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 はくさい ぶなしめじ	麦 じゃがいも			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			チーズ		ベビーチーズ						
22	水	牛乳	ご飯					米		817 32.8	
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			薄力粉 かたくり粉	油		
			即席漬け	花かつお		こまつな	はくさい たくあん	砂糖	ごま		しょうゆ
			じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉 大豆		にんじん いんげん	だいこん 玉葱	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油 油		しょうゆ みりん 酒
23	木	牛乳	バーガーパン					パン		860 35.8	
			サバフライ	さば			レモン	薄力粉 パン粉	油		おろししょうが しょうゆ 酒
			マスタードドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ 玉葱	砂糖	マヨネーズ		米酢 塩 こしょう マスタード
			レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉葱	じゃがいも マカロニ	油		しょうゆ 塩 鶏だし こしょう

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物			脂質	
24	金	牛乳	麦ごはん					米 麦		808 27.3		
			大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	油 黒ごま		しょうゆ	
			中華丼	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん	はくさい 玉葱 たけのこ	かたくり粉	油		塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし	
			もやしと小松菜の塩ナムル			こまつな	もやし		ごま油		ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
27	月	牛乳	ご飯					米		766 31.9		
			さわらの梅にんにく照り焼き	さわら					梅びしお にんにく		みりん 酒 しょうゆ	
			アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		しょうゆ	
			さといものみそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱	さといも			煮干し	
			のり佃煮	のり佃煮								
28	火	牛乳	コッペパン					パン		775 33.2		
			手作りシューマイ	豚肉 鶏肉 豆腐				玉葱 椎茸	砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮		ごま油	塩 こしょう しょうゆ
			ピーかまもやしの三色炒め	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油		しょうゆ	
			ビーフンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉葱 きくらげ	ビーフン			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			Feパテ					Feパテ				
30	木	牛乳	コッペパン					コッペパン		843 32.4		
			いかの更紗揚げ	いか				砂糖 かたくり粉	油		おろししょうが しょうゆ カレー粉	
			ブロッコリーソテー			ブロッコリー	キャベツ コーン		油		塩 こしょう	
			さつま芋のポタージュ	ベーコン いんげん豆	牛乳	パセリ	玉葱	さつまいもペースト 薄力粉	油 有塩バター		塩 こしょう	
			果物(みかん)				早生みかん					
31	金	牛乳	ご飯					米		789 27.1		
			里芋のかき揚げ	えび		にんじん いんげん	玉葱	さといも 天ぷら粉	油		塩	
			甘酢あえ				キャベツ きゅうり えだまめ	砂糖			塩 しょうゆ 米酢	
			けんちん汁	鶏肉 厚揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう だいこん				塩 しょうゆ 酒	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。