

平成29年10月 学校給食予定献立表

笠岡市立白石中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						
		赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえるものになる			黄の食品 エネルギーのものになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 コロッケ 野菜炒め みそ汁	牛乳 卵 味噌	合挽ミンチ 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ	チンゲンサイ 黄ピーマン	キャベツ しめじ	米 パン粉 小麦粉	じゃがいも 油
3 (火)	ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き わかめの酢の物 豆腐汁	牛乳 わかめ	さけ 豆腐	にんじん たまねぎ	きゅうり えのき	もやし ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ
4 (水)	【十五夜献立】 麦ごはん 牛乳 里芋と鶏肉のうま煮 ごま和え 月見団子 	牛乳	鶏肉	だいこん さやいんげん	にんじん ほうれんそう	れんこん キャベツ	米 里芋 砂糖 白玉粉	麦 こんにやく ごま
5 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨サラダ パナナ	牛乳 うずら卵 ハム	豚肉 シーフードミックス	はくさい 干しいたけ もやし	たまねぎ ピーマン パナナ	にんじん チンゲンサイ	米 でんぶん 春雨 砂糖	油 ごま油 砂糖
6 (金)	米粉パン 牛乳 さつまいもグラタン ドレッシング和え コンソメスープ	牛乳 ミックスチーズ	ベーコン ウインナー	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ 黄ピーマン	キャベツ しめじ	米粉パン 油 小麦粉	さつまいも バター
7 (火)	ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ 切り干し大根の煮付け かき玉汁	牛乳 さつまあげ	さんま 卵	しょうが にんじん えのき	はくさい こまつな ねぎ	切り干し大根 たまねぎ	米 でんぶん	砂糖
11 (水)	スイートポテトパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 花野菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ	ブロッコリー パセリ	カリフラワー	スイートポテトパン 油 じゃがいも	マーメレード 砂糖
12 (木)	麦ごはん 牛乳 すきやき なます いも団子	牛乳 焼き豆腐	牛肉	たまねぎ 干しいたけ だいこん	にんじん えのき みずな レモン汁	はくさい ねぎ レモン汁	米 糸こんにやく 油 ごま 小麦粉	麦 麩 砂糖 さつまいも でんぶん
13 (金)	ちゃんぽん麺 牛乳 にんじんチヂミ 中華和え	牛乳 シーフードミックス きくらげ	焼き豚 かまぼこ	キャベツ エリンギ キムチ 赤ピーマン	もやし ねぎ きゅうり	にんじん にら チンゲンサイ	中華麺 でんぶん 砂糖 ごま油	小麦粉 油 ごま油
16 (月)	ごはん 牛乳 回鍋肉 チンゲンサイのナムル なし	牛乳 赤味噌	豚肉 ハム	キャベツ ピーマン しょうが もやし	たけのこ たまねぎ にんにく チンゲンサイ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	米 砂糖	油 ごま油
17 (火)	三色丼 牛乳 ピーナッツ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐	鶏ミンチ 卵 味噌	れんこん ほうれんそう れんこん	しょうが はくさい たまねぎ	さやいんげん にんじん ねぎ	米 油 じゃがいも	砂糖 ピーナツ
18 (水)	きのこスパゲティ 牛乳 サラダ マロンパイ	牛乳 ベーコン 海苔	鶏ささみ 卵	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	しめじ ピーマン もやし 栗	マッシュルーム にんじん ブロッコリー	スパゲティ バター ドレッシング 小麦粉	砂糖 バター 小麦粉
19 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 大根サラダ りんご	牛乳 合挽ミンチ	厚揚げ	にんじん はくさい 水菜	たまねぎ かぼちゃ りんご	干しいたけ だいこん	米 油	砂糖
20 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜の彩り和え 麩のすまし汁 	牛乳 かまぼこ	さば わかめ	ほうれんそう 黄ピーマン	もやし レモン汁	にんじん たまねぎ	米 油 麩	麦 砂糖
23 (月)	わかめうどん 牛乳 納豆入りおひたし カップお好み焼き	牛乳 わかめ 卵 チーズ	鶏肉 納豆 豚肉 糸かつお	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	干しいたけ ほうれんそう	うどん やまいも	小麦粉 もち
24 (火)	牛肉と大豆のまぜごはん 牛乳 ひじきの和え物 なめこ汁 みかん	牛乳 大豆 ちりめん 味噌	牛肉 ひじき 豆腐	しょうが こまつな たまねぎ みかん	にんじん コーン えのき	いんげん なめこ ねぎ	米 油	砂糖 ごま
25 (水)	ツナサンド 牛乳 洋風きんぴら ポターージュ	牛乳 ベーコン	ツナ	レモン汁 ごぼう マッシュルーム	たまねぎ ピーマン コーン	キャベツ にんじん パセリ	米粉パン バター ごま ホワイトルウ	マヨネーズ 砂糖 じゃがいも
26 (木)	お弁当給食 							
27 (金)	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース からし和え 柿	牛乳 えび	いか	にんにく エリンギ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんじん	黄ピーマン もやし 柿	米 油 でんぶん	でんぶん 砂糖
30 (月)	ごはん 牛乳 大根と豚肉のにんにくしょうゆ炒め 五色和え さつまいものみそ汁	牛乳 卵 味噌	豚肉 ちくわ	だいこん にんにく ほうれんそう しめじ	干しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	赤ピーマン はくさい たまねぎ	米 油 さつまいも	砂糖 ごま油
31 (火)	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨー グルト	牛乳 大豆	合挽ミンチ ヨーグルト	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ もも	れんこん きゅうり パイン	米 カレールウ 油	麦 砂糖 ドレッシング

◆◆ 10 月 分 の 栄 養 価 ◆◆
(中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	2	3	4	5	6	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31	平均
エネルギー	Kcal	820	780	706	783	756	830	854	788	861	663	703	768	630	717	709	685	679	777	736	716	741	880	751
たんぱく質	g	30.0	23.9	27.6	24.3	31.9	29.9	30.3	34.0	31.1	32.2	28.8	39.6	27.7	27.2	31.9	27.2	28.0	29.4	29.0	29.8	27.3	29.0	29.5
カルシウム	mg	450	333	305	356	347	520	382	374	419	361	333	361	321	439	279	392	459	382	288	315	327	354	364