



10月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2木	ご飯／のりの佃煮		のり	砂糖				774 30.3
	鶏肉のバーベキュー焼き	鶏肉		砂糖		トマト	にんにく、玉葱	
	きんぴらポテト			じゃがいも、砂糖	油、ごま油	にんじん	ごぼう、糸こんにゃく、グリーンピース	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ／牛乳			こまつな	だいこん、長ねぎ	
3金	広東麺	豚肉、卵		むし中華めん、でんぶ	油、ごま油	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、干し椎茸、長ねぎ	733 31.5
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	大豆もやし、にんにく	
	果物（柿）／牛乳		／牛乳				かき	
6月	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米				834 31.9
	魚の西京焼き	銀さわら		砂糖			しょうが	
	れんこんとさつま芋甘酢和え			さつま芋、でんぶ、砂糖	油	さやいんげん	れんこん	
	お月見汁	＊十五夜＊ 豚肉		白玉粉	油	にんじん、かぼちゃ、こまつな	たけのこ、長ねぎ、だいこん、干し椎茸	
7火	ガーリックトースト／牛乳		／牛乳	食パン	有塩バター、オリーブ油		にんにく	700 25.7
	秋のあったかシチュー	豚肉、白いんげん豆、調整豆乳		小麦粉、さつまいも、じゃがいも	油、有塩バター	かぼちゃ、にんじん	玉葱、ぶなしめじ	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱	
8水	窯焼きピビンバ	豚ひき肉、赤みそ		精白米、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、大豆もやし	794 33.8
	すごもり卵	ベーコン、卵	チーズ				キャベツ	
	春雨スープ	ベーコン		緑豆はるさめ	油	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸	
	牛乳		牛乳					
9木	秋の炊き込みごはん	鶏肉		精白米、さつまいも、砂糖	油	にんじん	ぶなしめじ	705 34.6
	いかのさらさ揚げ	いか切り身		でんぶ	油		しょうが	
	おかか和え	糸けずりぶし				こまつな	キャベツ、もやし	
	けんちん汁／牛乳	鶏肉、豆腐	／牛乳			にんじん、こまつな	はくさい、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
10金	青菜のクリームスパゲッティ	ベーコン、鶏肉、レンズ豆、調整豆乳	粉チーズ	生パスタ、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、こまつな	玉葱、ぶなしめじ	845 36.1
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	こまつな、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱	
	ミルクセリーベリーソース／牛乳	●目の愛護デー● 牛乳	牛乳	パルアガー、砂糖、でんぶ			ラズベリー、ブルーベリー	
14火	ごぼうご飯／牛乳		／牛乳	精白米、もち米、砂糖	ごま油	にんじん	ごぼう	726 27.2
	ししゃものレモン揚げ		ししゃも	でんぶ、小麦粉	油		レモン	
	野菜の胡麻和え煮			砂糖	すりごま	こまつな、にんじん	もやし、はくさい	
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	チンゲンツァイ	ごぼう、だいこん、えのきだけ、こんにゃく、長ねぎ	
15水	麻婆丼／牛乳	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、チンメンジャン	／牛乳	精白米、砂糖、でんぶ	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、干し椎茸	750 31.5
	ひじきのサラダ		干ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
	果物（ぶどう）						巨峰	
16木	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				802 26.9
	コロッケ	豚ひき肉、白いんげん豆、卵		じゃがいも、小麦粉、生パン粉	油		玉葱	
	磯和え		きざみのり			こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきだけ	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、白みそ、赤みそ	／牛乳			チンゲンツァイ	だいこん、長ねぎ	
17金	アップルシナモントースト			食パン、グラニュー糖			りんご、りんごジャム、レモン	727 29.3
	ポークビーンズ	ウィンナー、豚肉、白いんげん豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト	玉葱	
	ツナサラダ／牛乳	ツナ	／牛乳	砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
18土	ポークカレーライス	豚肉		精白米、じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	802 23.2
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱	
	不思議な目玉焼き		粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖			黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
21火	さんまの蒲焼き丼	さんま		精白米、小麦粉、でんぶ	油		しょうが	844 29.0
	野菜の塩こんぶあえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	みど汁／牛乳	豆腐、白みそ、赤みそ	／牛乳			ほうれんそう	はくさい、玉葱、ぶなしめじ	
22水	チキンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース	771 35.6
	卵とほうれん草のグラタン	鶏肉、調整豆乳、卵	チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	ほうれんそう	玉葱	
	こまつなと豆腐のスープ	ベーコン、短冊豆腐				こまつな、にんじん	ぶなしめじ	
	牛乳		牛乳					
23木	ソース焼きそば	豚肉	あおのり	むし中華めん、じゃがいも	油	にんじん	玉葱、もやし、キャベツ	765 25.5
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	大学芋／牛乳		／牛乳	さつまいも、ざらめ、砂糖、水あめ	油			
24金	さつま芋ごはん			精白米、さつまいも				713 32.9
	焼きさばのみそだれ	さば、赤みそ		砂糖				
	れんこん入りサラダ			砂糖	すりごま油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、れんこん	
	かきたま汁／牛乳	豆腐、卵	／牛乳	でんぶ		こまつな	長ねぎ、えのきだけ	
27月	あんかけうどん	鶏胸肉、油揚げ		冷凍うどん、でんぶ		にんじん、こまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱	755 35.4
	竹輪の利休揚げ	焼き竹輪		小麦粉	白ごま油			
	野菜の生姜醤油和え					こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	フルーツヨーグルト／牛乳		プレーンヨーグルト／牛乳				みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	
28火	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米	／牛乳			849 37.2
	ひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ				ゆかり粉	
	肉豆腐	豚肉、豆腐		じゃがいも、砂糖	油	ほうれんそう	しらたき、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	
29水	千草和え	油揚げ		砂糖	油、すりごま	こまつな、にんじん	糸こんにゃく、コーン	774 34.9
	キムタクご飯／牛乳	豚肉		精白米	／牛乳	油	にんじん、ピーマン	
	山賊焼き	鶏もも切り身		でんぶ	油		しょうが	
	糸寒天入りサラダ		糸寒天	砂糖	油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
30木	みど汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ			こまつな	はくさい、長ねぎ、えのきだけ	744 26.9
	パンフキンココアトースト			パンフキン食パン、砂糖	無塩バター			
	クラムチャウダー	ベーコン、むきえび、あさり、豆腐、レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱	
	フレンチサラダ			砂糖	油	にんじん、こまつな、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、玉葱	
31金	牛乳	★ハロウィンメニュー★ 牛乳						860 31.6
	葉飯	＊11/2 十三夜＊ 生揚げ、鶏肉、大豆		精白米	油、白ごま	こまつな		
	鶏肉と大豆のうま煮			砂糖、じゃがいも	油	にんじん	たけのこ、こんにゃく、ごぼう	
	みたらし団子			白玉粉、上新粉、砂糖、でんぶ				
	牛乳		牛乳					