１０月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal / たんぱく質 g
2 金	豚キムチ丼	豚肉,コチュジャン		精白米,砂糖,でんぷん	ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,白菜キムチ,白菜	774 31.4
	豆腐とわかめスープ	鶏肉,豆腐	わかめ			にんじん	長ねぎ,えのきだけ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽみかん缶	
	牛乳		牛乳					
5 月	ご飯			精白米				798 33.3
	ハンバーグBBQソース	豚ひき肉,豆乳		でんぷん,生パン粉	油	にんじん	玉葱	
	青菜とコーンのソテー	ベーコン		じゃがいも	油	ほうれんそう	ホールコーン	
	みそ汁／牛乳	油揚げ,白みそ,赤みそ／	／牛乳			／チンゲンツァイ	／キャベツ,長ねぎ	
6 火	麻婆丼／牛乳	豚ひき肉,豚レバー,豆腐,赤みそ,テンメンジャン／	／牛乳	精白米,砂糖,でんぷん／	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／	820 32.3
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,砂糖	油,ごま油,白ごま	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,長ねぎ	
	果物						柿の予定	
7 水	ご飯／牛乳		／牛乳	／精白米				709 34
	鮭のちゃんちゃん焼き	しろさけ ,赤みそ		砂糖,じゃがいも	豆乳バター,油	ピーマン	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,えのきだけ	
	炒りこんにゃく	糸けずりぶし		砂糖	ごま油		こんにゃく	
	かきたま汁	豆腐,卵		でんぷん		こまつな	長ねぎ	
8 木	チリチーズドッグ	豚ひき肉,大豆	チーズ	コッペパン,砂糖	油	トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉葱	719 32.9
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン,豚肉,レンズまめ		じゃがいも,でんぷん	油	にんじん	玉葱,ホールコーン	
	イタリアンサラダ／牛乳		／牛乳	砂糖／	油／	にんじん,赤パプリカ／	キャベツ,きゅうり／	
9 木	青菜のクリームスパゲッティー	ベーコン,鶏肉,レンズ豆,調製豆乳		生パスタ,小麦粉	油,豆乳バター	にんじん,こまつな	玉葱,ぶなしめじ	818 35.2
	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	
	ミルクゼリーベリーソース		牛乳	パールアガー,砂糖,でんぷん／			ラズベリー,ブルーベリー／	
	牛乳 ●目の愛護デー●		牛乳					
13 火	さつま芋ご飯／牛乳		／牛乳	精白米,さつまいも／				725 30.7
	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	
	お月見汁 ＊十三夜＊	鶏肉		白玉粉		にんじん,こまつな	たけのこ,長ねぎ,大根,干し椎茸	
14 水	長崎ちゃんぽん	豚ひき肉,蒸しかまぼこ,いかげそ,豆乳,レンズまめ		むし中華めん,でんぷん	油	にんじん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,もやし,キャベツ	796 32.9
	中華きゅうり ●長崎県●			砂糖	ごま油		きゅうり	
	杏仁ゼリー／牛乳		牛乳／牛乳	パールアガー,砂糖／			みかん缶,黄桃缶／	
15 木	アップルシナモントースト			食パン,砂糖			りんごジャム,りんご,レモン	739 27.6
	秋のあったかシチュー	鶏肉,白いんげん,豆,豆乳		小麦粉,さつまいも,じゃがいも	油,豆乳バター	にんじん	玉葱,ぶなしめじ	
	じゃこ入りサラダ／牛乳		ちりめんじゃこ／牛乳	砂糖／	白ごま,油,ごま油／	こまつな,にんじん／	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱／	
16 金	ご飯			精白米				749 32.9
	肉豆腐	豚肉,豆腐		じゃがいも,砂糖	油	こまつな	糸こんにゃく,干し椎茸,玉葱,長ねぎ	
	おかか和え	糸削り節				ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	
	果物／牛乳		／牛乳				マスカットの予定／	
19 月	カレーうどん	豚肉,油揚げ,レンズまめ		冷凍うどん，砂糖,でんぷん	油	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ	844 35.8
	野菜のごま和え煮			砂糖	すりごま	こまつな,にんじん	もやし,はくさい	
	みそポテト／牛乳	大豆,白みそ／	／牛乳	じゃがいも,小麦粉,でんぷん,砂糖／	油／			

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal / たんぱく質 g
20 火	窯焼きビビンバ	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	706 26.4
	揚げごぼうサラダ			砂糖	油,すりごま,ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり,ごぼう	
	ワンタンスープ	鶏肉	生わかめ	ﾜﾝﾀﾝの皮		こまつな	もやし,たけのこ	
	牛乳		牛乳					
21 水	さんまの蒲焼き丼	さんま		精白米,小麦粉,でんぷん,砂糖	油		しょうが	887 29.9
	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	
	どさんこ汁／牛乳	豚肉,豆腐,白みそ／	生わかめ／牛乳	じゃがいも／		にんじん／	はくさい,コーン／	
22 木	ナンピザドック	ベーコン	チーズ	ナン	油	にんじん,ピーマン,トマトピューレ	玉葱,マッシュルーム,にんにく	723 31.8
	ポトフ	ベーコン,豚肉,レンズまめ		じゃがいも	油	にんじん	玉葱,キャベツ,えのきたけ	
	フルーツヨーグルト／牛乳		ヨーグルト／牛乳				みかん缶,パイン缶,黄桃缶／	
23 金	茶飯			精白米				701 27.5
	煮込みおでん	鶏もも肉,さつま揚げ,焼き竹輪,がんもどき,うずら卵		ちくわぶ,砂糖		にんじん,ブロッコリー	こんにゃく,だいこん	
	磯和え		きざみのり			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきたけ	
	果物／牛乳		／牛乳				りんごの予定／	
26 月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				727 30.3
	お好み焼き風卵焼き	豚ひき肉,卵	あおのり	砂糖	油	にんじん	干し椎茸,玉葱,キャベツ,酢,しょうが	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	砂糖	油	にんじん	れんこん,干し椎茸	
	みそ汁	豆腐,白みそ,赤みそ				チンゲンツァイ	だいこん,長ねぎ	
27 火	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		700 25.5
	小魚の香り揚げ		ししゃも	小麦粉	油			
	野菜と春雨炒め			普通はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,もやし,キャベツ	
	呉汁／牛乳	大豆,豆乳,白みそ／	／牛乳	里芋,でんぷん／	油／	にんじん,こまつな／	ごぼう,こんにゃく,だいこん,長ねぎ／	
28 水	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				739 30.3
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ,鶏もも角切り肉,大豆		砂糖,じゃがいも	油	にんじん	たけのこ,こんにゃく,ごぼう	
	野菜のピリ辛和え			砂糖	ごま油	こまつな,にんじん	きゅうり,大豆もやし,にんにく	
	牛乳		牛乳					
29 木	五目あんかけ焼きそば	豚肉,いか,むきえび,うずら卵		むし中華めん,でんぷん	米サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,玉葱,干し椎茸,もやし,白菜	899 37.5
	変わりきゅうり				ごま油		きゅうり,にんにく	
	スイートポテト			さつまいも,砂糖	豆乳バター，豆乳クリーム			
	牛乳		牛乳					
30 金	パンプキンココアトースト			パンプキン食パン,砂糖	無塩バター			762 28.7
	ポークシチュー	豚肉,レンズまめ		じゃがいも,小麦粉	油,豆乳バター	にんじん,トマト缶	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム	
	グリーンサラダ			砂糖	ごま油	こまつな	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
	牛乳 ★ハロウィンメニュー★		牛乳					