

10月 献立表

平成28年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
給食当番 1・3・5・7班	3(月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きギョーザ もやしとコーンのいりごま和え	牛乳 ぶたひき肉 とう ふ	にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが に んにく もやし こまつな コーン	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ ごま	868	35.3	25.9	3.1
	4(火)	麦ごはん 牛乳 みそおでん アーモンドサラダ りんご	牛乳 あつあげ 焼きち くわ うすらたまご イ カボール こんぶ ハム	だいこん キャベツ きゅうり に んじん りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう アーモンド あぶら	790	27.6	21.4	2.7
	5(水)	シーフードカレーピラフ 牛乳 スープジャガベーコン	牛乳 シーフードミック ス ベーコン	たまねぎ 赤ピーマン コーン グ リンピース にんじん こまつな	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも	741	25.4	17.0	2.9
〇〇給食 "だいこん"	6(木)	だいこんなめし 牛乳 大根の中華煮 干種和え	牛乳 こんぶ ぶたもも うすらたまご あつあげ ハム 油あげ いか	だいこん葉 たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん だいこん にんにく キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ スパ ゲッティ ごま	751	30.0	22.6	2.4
	7(金)	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ タルタルサラダ みそ汁	牛乳 さけ たまご え び こんぶ	きゅうり キャベツ フロccoli ねぎ たまねぎ はくさい こまつ な なめこ	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ パンこ あ ぶら マヨネーズ じゃ がいも	666	27.6	22.3	1.8
給食当番 2・4・6・8班	11(火)	ゆかりごはん 牛乳 卵うどん 五目豆	牛乳 焼きちくわ 油あ げ たまご だいず と りもも こんぶ	ゆかり たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ にんじん ごぼう	こめ むぎ うどん か たくりこ こんにゃく さとう	618	24.1	15.4	3.2
	12(水)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース チーズコーンポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 牛もも チーズ とうふ たまご	たけのこ たまねぎ ピーマン に んじん コーン パセリ チンゲン サイ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃが いも バター	631	25.8	19.6	2.2
	13(木)	ごはん 牛乳 サバの野菜あんかけ 豚汁	牛乳 さば こんぶ ぶ たもも 油あげ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんじん はくさい ご ぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃが いも さつまいも こんに ゃく	682	26.3	23.8	2.1
	14(金)	森のきのこカレー 牛乳 カニカマとフロccoliのサラダ ゼリー	牛乳 ぶたもも かに風味 かまぼこ	しょうが にんにく にんじん た まねぎ しめじ しいたけ えのき たけ エリンギ りんご れんこん フロccoli	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	710	22.9	17.3	2.7
17(月)	中学生コンテストメニュー① お楽しみに!								
おさかな給食 "かます"	19(水)	麦ごはん 牛乳 かますの天ぷら 青菜の変わりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 かます たまご かつお節 とうふ わか め こんぶ	にんじん こまつな キャベツ し めじ たまねぎ	こめ むぎ はくりきこ あぶら さとう	749	30.9	23.2	2.4
	20(木)	さつまいもごはん 牛乳 すき焼き風煮 金糸瓜のごま酢あえ	牛乳 まこんぶ ぶたも も とうふ かに風味か まぼこ	たまねぎ ごぼう ねぎ えのきた け そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん	こめ むぎ さつまいも ごま しらたき ぶ あ ぶら さとう	820	30.7	18.2	2.9
給食当番 1・3・5・7班	21(金)	麦ごはん 牛乳 ふくらぎとうすらのチリソース 三色ナムル 春雨のスープ	牛乳 ぶり うすらたま ご	たまねぎ しょうが こまつな も やし にんじん ねぎ しいたけ コーン	こめ むぎ あぶら さ とう ごま はるさめ	840	28.3	28.8	2.2
	24(月)	ごはん 牛乳 いり鶏 白菜のみそ汁 パナナ	牛乳 とりもも こうや とうふ 油あげ こんぶ	にんじん れんこん ごぼう しい たけ さやいんげん たけのこ は くさい こまつな えのきたけ パ ナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さ とう	790	27.8	15.2	2.9
	25(火)	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 柿なます のっぺい汁	牛乳 さば とりもも 油あげ こんぶ	しょうが かき だいこん はくさい きゅうり にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう ご ま じゃがいも こんに ゃく かたくりこ	812	31.9	22.3	3.1
青潮駅伝	26(水)	麦ごはん 牛乳 若鶏の胡麻がらめ 切干大根とひじきのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 とりもも ひじき シーチキン とうふ こ んぶ	切干しいたけ にんじん きゅう り こまつな しめじ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	900	31.7	31.5	2.5
27(木)	中学生コンテストメニュー② お楽しみに!								
ハロウィン メニュー	28(金)	鶏そぼろごはん 牛乳 ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とりひき肉 たま ご シーチキン 油あげ こんぶ	ほうれんそう きゅうり りんご フロccoli だいこん ねぎ え のきたけ にんじん	こめ むぎ あぶら さ とう じゃがいも マヨ ネーズ	795	31.7	23.6	2.7
	31(月)	ごはん 牛乳 ハロウィングラタン 秋のポトフ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひ き肉 チーズ ウィン ナー	たまねぎ かぼちゃ しめじ にん じん しいたけ れんこん キャベ ツ ごぼう フロccoli	こめ むぎ あぶら ハ ター パンこ さつまい も	838	28.1	23.9	2.6
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	23~ 27g	3.0未満	
					栄養基準量				

体力アップ給食献立コンテスト2016 優秀作品 決定!!

10月の給食には、夏休み中に7~9年生が考えてくれた「体力アップメニュー」が登場します。
どの作品も食材選び、ネーミング、見た目、夏の体のことを考えた工夫がたくさん感じられる力作でした。
なかなか優秀賞・最優秀賞が決められず、困ってしまいました。
そんな中から、2つを給食で作っちゃいますよ! どんなメニューか...お楽しみに♪

