

予定献立表

10月号

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて							1日	エネルギー	2日	エネルギー
							ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め お月見汁 お月見大福 牛乳	924kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.8g 塩分 2.5g	ごはん ハムカツ コールスローサラダ ニラ玉スープ 牛乳	813kcal たんぱく質 28.9g 脂質 27.2g 塩分 3.1g
赤黄緑							豚肉・厚揚げ・みそ・牛乳 米・油・砂糖・さといも しょうが・人参・たけのこ・玉葱・キャベツ・干し椎茸・大根・ねぎ		ハム・卵・牛乳 米・薄力粉・パン粉・油 キャベツ・人参・きゅうり・コーン・たらこ・玉葱・えのき	
こんだて	5日	エネルギー 660kcal たんぱく質 24.8g 脂質 12.7g 塩分 2.8g	6日	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.5g 塩分 2.8g	7日	エネルギー 723kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.1g 塩分 4.1g	8日	エネルギー 850kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.9g 塩分 3.0g	9日	エネルギー 762kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.9g 塩分 3.2g
	ごはん すまし汁 筑前煮 牛乳	食パン グリーンサラダ クリームシチュー 牛乳	五目チャーハン キャベツと枝豆の和え物 わかめスープ 牛乳	ごはん 揚げぎょうざ ひじきの炒め物 厚揚げのみそ汁 カスタードプリン 牛乳	ごはん 麻婆春雨 野菜スープ 果物 牛乳	鶏肉・木綿豆腐・わかめ・牛乳 米・こんにやく・じゃがいも・油 えのき・ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん	鶏肉・牛乳 パン・油・砂糖・じゃがいも きやいんげん・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー	わかめ・ハム・豆腐・ベーコン・牛乳 米・麦・バター・油・ごま油・砂糖 玉葱・グリーンピース・人参・干し椎茸・枝豆・きゅうり・キャベツ・ねぎ	豚肉・ひじき油揚げ・厚揚げ・みそ・牛乳 米・しらたき・砂糖・油・じゃがいも 人参・さやいんげん・小松菜	豚肉・牛肉・みそ・牛乳 米・春雨・油・砂糖・ごま油 しょうが・にんにく・玉葱・人参・干し椎茸・ねぎ・たらこ・キャベツ・しめじ・小松菜・ぶどう
赤黄緑	鶏肉・みそ・豆腐・わかめ・牛乳 米・油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・人参・もやし・玉葱・しょうが・にんにく・えのき	ハム・豆腐・豚肉・牛乳 パン・じゃがいも 玉葱・人参・きゅうり・チンゲン菜・もやし	鶏肉・豆腐・豚肉・牛乳 米・油・ごま油・砂糖・じゃがいも・ごま しょうが・もやし・人参・小松菜・ねぎ	こんぶ・厚揚げ・ちくわ・うずら卵・鶏肉・みそ・牛乳 米・こんにやく・油 キャベツ・人参・きゅうり・大根	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃがいも・油・砂糖 玉葱・人参・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり					
こんだて	12日	エネルギー 719kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g 塩分 2.7g	13日	エネルギー 612kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.5g 塩分 2.9g	14日	エネルギー 915kcal たんぱく質 36.2g 脂質 38.0g 塩分 3.2g	15日	エネルギー 768kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.4g 塩分 2.6g	16日	エネルギー 897kcal たんぱく質 26.5g 脂質 27.7g 塩分 3.2g
	ごはん キャベツとひき肉の炒め物 みそ汁 牛乳	コッペパン ポテトサラダ 具だくさんスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ナムル みそ汁 牛乳 3年生リクエスト給食	ごはん さざなみ和え 肉みそおでん 牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ 牛乳					
赤黄緑	豚肉・みそ・豆腐・わかめ・牛乳 米・油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・人参・もやし・玉葱・しょうが・にんにく・えのき	ハム・豆腐・豚肉・牛乳 パン・じゃがいも 玉葱・人参・きゅうり・チンゲン菜・もやし	鶏肉・豆腐・豚肉・牛乳 米・油・ごま油・砂糖・じゃがいも・ごま しょうが・もやし・人参・小松菜・ねぎ	こんぶ・厚揚げ・ちくわ・うずら卵・鶏肉・みそ・牛乳 米・こんにやく・油 キャベツ・人参・きゅうり・大根	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃがいも・油・砂糖 玉葱・人参・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり					
こんだて	19日	エネルギー 741kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.8g 塩分 2.2g	20日	エネルギー 737kcal たんぱく質 31.3g 脂質 17.2g 塩分 5.7g	21日	エネルギー 737kcal たんぱく質 31.3g 脂質 17.2g 塩分 5.7g	22日	エネルギー 760kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.1g 塩分 3.0g	23日	エネルギー 831kcal たんぱく質 23.7g 脂質 31.3g 塩分 3.3g
	ごはん 豚肉の生姜炒め 卵スープ 果物 牛乳 食育の日	食パン 焼きそば 中華スープ 牛乳	食パン 焼きそば 中華スープ 牛乳	ごはん ハタハタの唐揚げ おひたし みそ汁 牛乳	牛丼 山吹和え すまし汁 牛乳					
赤黄緑	豚肉・卵・わかめ・豆腐・牛乳 米・油・砂糖・片栗粉 しょうが・玉葱・人参・えのき・ねぎ・オレンジ	校外学習		豚肉・あおのり・牛乳 パン・中華めん・油 玉葱・人参・もやし・キャベツ・たらこ・チンゲン菜・えのき	ハタハタ・豆腐・みそ・牛乳 米・片栗粉・油・ごま キャベツ・人参・もやし・小松菜・ねぎ・玉葱	牛肉・卵・わかめ・こんぶ・牛乳 米・麦・しらたき・油・砂糖・ふ 玉葱・人参・ねぎ・きゅうり・キャベツ・しめじ				
こんだて	26日	エネルギー 812kcal たんぱく質 23.2g 脂質 29.0g 塩分 3.0g	27日	エネルギー 589kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.5g 塩分 3.7g	28日	エネルギー 580kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.0g 塩分 2.3g	29日	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 塩分 3.7g	30日	エネルギー 803kcal たんぱく質 21.1g 脂質 25.5g 塩分 2.8g
	ごはん 千草和え けんちん汁 牛乳	コッペパン オムレツ スイートポテトサラダ ワンタンスープ 牛乳	さつまいもごはん ゆかり和え すまし汁 牛乳	ごはん さばの生姜煮 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 ゼリー 牛乳	ごはん かぼちゃのひき肉フライ コーンサラダ 卵のコンソメスープ デザート 牛乳					
赤黄緑	油揚げ・いか・豆腐・牛乳 米・スパゲッティ・砂糖・ごま・さといも・油・ごま油 キャベツ・人参・小松菜・大根・ごぼう・ねぎ・白菜	ハム・卵・牛乳 パン・さつまいも 玉葱・きゅうり・人参・チンゲン菜	こんぶ・豆腐・わかめ・牛乳 米・麦・ごま・油・さつまいも キャベツ・きゅうり・人参・えのき・ねぎ	豚肉・わかめ・みそ・さば・牛乳 米・砂糖・ごま・油・じゃがいも 切干大根・小松菜・人参・白菜・えのき	豚肉・牛肉・ベーコン・卵・牛乳 米・油・砂糖・じゃがいも キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・コーン					

※材料の都合により献立が変更する場合があります。