

# 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	エネルギー	1日	エネルギー	2日	エネルギー	3日	エネルギー	4日	エネルギー
	たんぱく質	食パン はちみつ&マーガリン キャベツと卵のサラダ クリームシチュー 牛乳	たんぱく質	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め かきたま汁 バナナ 牛乳	たんぱく質	ごはん いかのかりん揚げ 切干大根のピリ辛炒め チンゲン菜のスープ 牛乳	たんぱく質	ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え さつまい 牛乳	たんぱく質
	脂質	700kcal	28.2g	35.2g	35.3g	33.9g	33.9g	33.9g	33.9g
	塩分	26.9g	3.7g	24.2g	21.2g	21.2g	27.4g	27.4g	3.3g
		わかめ・ハム・卵・鶏肉・パン・牛乳		豚肉・厚揚げ・みそ・卵・牛乳		いか・豚肉・卵・牛乳		さば・油揚げ・豚肉・豆腐・みそ	
		油・砂糖・ごま・じゃがいも		米・油・砂糖・片栗粉		米・片栗粉・油・砂糖・ごま		米・砂糖・ごま・さつまいも	
		キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・エリンギ・ブロッコリー		しょうが・人参・たけのこ・玉葱・キャベツ・干し椎茸・えのき・ねぎ・バナナ		切干大根・小松菜・人参・チンゲン菜・干し椎茸		キャベツ・小松菜・人参・大根	
こんだて	エネルギー	6日(日曜日)	エネルギー	9日	エネルギー	10日	エネルギー	11日	エネルギー
	たんぱく質	キャロットピラフ グリーンサラダ かぼちゃのミルクスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	たんぱく質	ごはん 栗コロッケ ひじきの炒め煮 なめこ汁 牛乳	たんぱく質	五目チャーハン 中華和え 肉団子スープ 牛乳	たんぱく質	ごはん ふりかけ ひじきときゅうりの酢の物 カレーうどん 牛乳	たんぱく質
	脂質	892kcal	816kcal	21.7g	23.3g	23.3g	23.0g	23.0g	23.0g
	塩分	26.1g	30.4g	15.6g	20.6g	20.6g	17.4g	17.4g	3.6g
		ツナ・チーズ・ベーコン・牛乳		ひじき・豆腐・みそ・牛乳		ハム・牛乳		ひじき・豚肉・牛乳	
		米・麦・バター・油・砂糖		米・油・砂糖・こんにやく・じゃがいも		米・麦・バター・油・ごま・砂糖		米・砂糖・油・うどん	
		人参・いんげん・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・玉葱・ブロッコリー		人参・いんげん・なめこ・小松菜		玉葱・グリーンピース・人参・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・白菜・ねぎ		キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・ねぎ	
こんだて	エネルギー	14日	エネルギー	16日	エネルギー	17日	エネルギー	18日	エネルギー
	たんぱく質	体育の日 	たんぱく質	ビビンバ キャベツとハムの和え物 中華スープ 牛乳	たんぱく質	ごはん ハタハタの唐揚げ 大豆の五目煮 みそ汁 牛乳	たんぱく質	ごはん ミートボール じゃがいものソテー 白菜のコンソメスープ 牛乳	たんぱく質
	脂質	867kcal	33.0g	33.6g	31.0g	35.0g	26.7g	23.7g	24.0g
	塩分	23.1g	3.9g	3.3g	3.4g	3.4g	3.1g	3.1g	3.1g
		卵・チーズ・ベーコン・牛乳		豚肉・牛肉・油揚げ・ハム・わかめ・豆腐・牛乳		ハタハタ・こんぶ・油あげ・みそ・牛乳		ベーコン・牛乳	
		スパゲッティ・パン粉・パン・油		米・麦・油・砂糖・ごま		米・片栗粉・油・こんにやく		米・じゃがいも・バター	
		玉葱・人参・白菜・チンゲン菜・にんにく・干し椎茸・しめじ・エリンギ・ピーマン・トマト・柿		ぜんまい・しょうが・にんにく・小松菜・もやし・人参・キャベツ・きゅうり・干し椎茸		人参・ごぼう・なす・ほうれん草・えのき		人参・ブロッコリー・白菜・玉葱・しめじ	
こんだて	エネルギー	21日	エネルギー	23日	エネルギー	24日	エネルギー	25日	エネルギー
	たんぱく質	ごはん チンジャオロース 春雨スープ ぶどうゼリー 牛乳	たんぱく質	ごはん 鶏肉の竜田揚げ コーンサラダ 野菜スープ 牛乳	たんぱく質	ごはん 蒸しシューマイ ナムル 具だくさん汁 牛乳	たんぱく質	秋の吹き寄せごはん ししゃものフライ おひたし すまし汁 牛乳	たんぱく質
	脂質	784kcal	30.3g	36.2g	19.6g	22.1g	22.1g	22.1g	22.1g
	塩分	21.6g	2.9g	2.9g	3.3g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
		牛肉・ベーコン・牛乳		鶏肉・ベーコン・牛乳		油あげ・みそ・牛乳		鶏肉・こんぶ・わかめ・卵・牛乳	
		米・油・砂糖・片栗粉・春雨		米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも		米・油・ごま		米・麦・くり・砂糖・油・ごま・おつゆ麩	
		ピーマン・たけのこ・しょうが・干し椎茸・チンゲン菜		しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・コールラビ・しめじ		もやし・きゅうり・人参・大根・ごぼう・しめじ・ねぎ		人参・しめじ・枝豆・キャベツ・小松菜・もやし・玉葱	
こんだて	エネルギー	27日(日曜日)	エネルギー	30日	エネルギー	31日	エネルギー		
	たんぱく質	カレーライス ドレッシングサラダ 牛乳	たんぱく質	ごはん 春巻き 五色和え みそ汁 牛乳	たんぱく質	ごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ コンソメスープ かぼちゃマフィン 牛乳	たんぱく質		
	脂質	910kcal	1051kcal	23.1g	27.9g	27.8g	27.8g		
	塩分	26.7g	27.2g	22.0g	27.9g	27.8g	3.6g		
		豚肉・チーズ・ハム・牛乳		ハム・わかめ・豆腐・みそ・油揚げ・牛乳		ひじき・ツナ・ベーコン・牛乳			
		米・麦・じゃがいも・砂糖・油		米・油・砂糖・じゃがいも		米・ごま			
		玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり		キャベツ・人参・小松菜・ねぎ		かぼちゃ・ブロッコリー・玉葱・大根・人参・キャベツ			

