



10月 よていこんだて



緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
3	月	ごはん、牛乳、ハンバーグ、キャベツとコーンの中華サラダ、野菜スープ	ハンバーグ	牛乳	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、もやし、スイートコーン、はくさい、しめじ	学校給食米、さとう、じゃがいも	油、ごま	682	27.0	15.8	3.3
4	火	ごはん、牛乳、鶏肉のごまからめ、小松菜と白菜のごまあえ、すまし汁	とりもも	牛乳、乾燥わかめ、まこんぶ	こまつな、にんじん	はくさい、たまねぎ、乾しいたけ	学校給食米、薄力粉、でん粉、さとう	油、ごま	820	28.5	27.7	2.9
5	水	ミックスピラフ、牛乳、スパゲッティサラダ、レタスのスープ	とりもも、ハム、かまぼこ、豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、レタス、しめじ	学校給食米、おおむぎ、マカロニ	バター、油、マヨネーズ	766	22.6	19.4	2.9
6	木	ごはん、牛乳、豚肉の生姜炒め、ワンタンスープ、かぼちゃプリン	ぶたもも	牛乳	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ	キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきだけ、スイートコーン	学校給食米、さとう、かぼちゃプリン	油	770	29.4	18.8	2.7
7	金	ごはん、牛乳、鮭キャベツカツ、スイートポテトサラダ、みそ汁	国産鮭キャベツカツ、厚揚げ	牛乳、チーズ	にんじん	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しめじ	学校給食米、さつまいも	油、マヨネーズ	923	25.0	30.6	2.6
11	火	ごはん、牛乳、八たハタの唐揚げ、豚肉とごぼうのきんぴら、みそ汁	はたはた、ぶたもも、豆腐	牛乳	にんじん、(冷)いんげん・学給、こまつな	ごぼう、たまねぎ、しめじ、もやし	学校給食米、でん粉、こんにゃく、さとう	油、ごま	765	31.1	22.2	2.2
12	水	ごはん、牛乳、かぼちゃ焼売、ごま酢和え、じゃがいも旨煮	油揚げ、ぶたもも、厚揚げ、かぼちゃ焼売	牛乳	にんじん、(冷)いんげん・学給	キャベツ、もやし、たまねぎ	学校給食米、さとう、じゃがいも、しらたき	ごま、油	742	25.6	19.2	1.8
13	木	ごはん、牛乳、麻婆春雨、野菜スープ、巨峰ゼリー	ぶたひき肉	牛乳	にんじん	たけのこ水煮、たまねぎ、ねぎ、乾しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい、もやし	学校給食米、普通はるさめ、でん粉	油	737	20.6	15.4	2.0
14	金	少なめごはん、牛乳、かき揚げ、おかか和え、五目うどん	かき揚げ、かつお節、とりもも、油揚げ、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	学校給食米、うどん	油	866	24.3	25.7	2.8
17	月	ごはん、牛乳、ポイルウイナー、きゅうりとかまぼこの酢の物、のっぺい汁	ウイナー、かまぼこ、油揚げ	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、だいこん、乾しいたけ、ねぎ	学校給食米、さとう、板こんにゃく、じゃがいも、でん粉	油	751	24.6	23.3	3.3
18	火	ごはん、牛乳、ごぼうサラダ、洋風おでん、りんご	厚揚げ、焼き竹輪、さつま揚げ、とりもも、うずら卵	牛乳、スクールかまぼこ	にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、りんご	学校給食米、さとう、板こんにゃく	ハーフマヨネーズ	802	29.3	22.8	3.8
19	水	スタミナ丼、牛乳、コールスローサラダ、とろみスープ	ぶたもも、ハム、豆腐	牛乳	赤ピーマン、青ピーマン、にら、にんじん	たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、だいこん、はくさい	学校給食米、おおむぎ、しらたき、さとう、でん粉	油	758	32.1	20.1	2.7
20	木	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、ひじきのマリネ、白菜とさつまいものクリーム煮	とりもも、ベーコン	牛乳、ほしひじき、チーズ	赤ピーマン、にんじん	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、はくさい	学校給食米、さとう、さつまいも、じゃがいも	油	1015	33.8	35.0	3.2
21	金	ごはん、牛乳、さばのたつたあげ、おひたし、みそ汁	さば	牛乳、乾燥わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、はくさい、えのきだけ	学校給食米、でん粉、じゃがいも	油、ごま	789	29.3	25.1	2.5
24	月	ごはん、牛乳、筑前煮、みそ汁、型抜きチーズ	とりもも、厚揚げ	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、こまつな	れんこん、ごぼう、乾しいたけ、たけのこ水煮、だいこん、なめこ	学校給食米、板こんにゃく、さとう	油	734	29.1	18.3	3.1
25	火	秋の香りごはん、牛乳、牛肉コロッケ、ナムル、すまし汁	油揚げ、豆腐、コロッケ	牛乳、まこんぶ	にんじん、こまつな、みずな	乾しいたけ、ごぼう、冷凍むぎ枝豆、もやし、キャベツ、たまねぎ	学校給食米、さつまいも、さとう、焼きふい	油	823	26.0	22.3	4.2
26	水	少なめごはん、牛乳、野菜ラーメン、ツナマヨサラダ	ぶたもも、ツナ	牛乳	にんじん	もやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり	学校給食米、中華めん	油、マヨネーズ	876	31.7	25.7	3.3
27	木	ごはん、牛乳、キャベツと油揚げの甘酢和え、車麩の卵とじ	油揚げ、とりもも、焼き竹輪、全卵	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、乾しいたけ、たまねぎ	学校給食米、さとう、焼きふい、じゃがいも	油	806	31.9	22.6	2.6
28	金	ごはん、牛乳、かぼちゃひき肉フライ、切干大根の煮付け、すまし汁、ハロウィンカップケーキ	油揚げ、豆腐	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	切干しだいこん、えのきだけ	学校給食米、さとう	油	813	22.9	21.5	3.8
29	土	カレーライス、牛乳、梨ゼリー	ぶたもも	牛乳	にんじん、トマト 缶詰	たまねぎ、しょうが、にんにく、すりおろしりんご	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも	油	751	23.7	14.4	0.4