

10月 予定献立表

月		火	水	木	金
<p>平均値 栄養素</p> <p>821 En kcal</p> <p>29.9 Pro g</p> <p>27% Lip %</p> <p>3 Na g 食塩相当量</p> <p>379 Ca mg</p> <p>114 Mg mg</p> <p>3.3 Fe mg</p> <p>3.9 Zn mg</p> <p>387 VA μg RE</p> <p>0.76 VB1 mg</p> <p>0.62 VB2 mg</p> <p>39 VC mg</p> <p>6.0 DF g</p>				<p>1 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー かみかみサラダ ブルーベリージャム</p> <p>エネルギー 811 Kcal</p> <p>pro29.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン さやいんげん とり肉 じゃがいも にんじん インゲン豆 さとう たまねぎ イカ 米粉 大根 バター キュウリ 油 ごま マヨネーズ ジャム</p>	<p>2 牛乳 能登豚チャーハン 野菜かき揚げ 切り干し和え物 ワカメスープ 豆乳プリン</p> <p>エネルギー 837 Kcal</p> <p>pro22.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ごぼう ワカメ 麦 しめじ ぶた肉 ごま にんじん 油揚げ 油 切り干し大根 とうふ さとう ベーコン さつまいも 豆乳</p>
<p>5 牛乳 ごはん マーボ豆腐 中華和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 801 Kcal</p> <p>pro32.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん 牛肉 小麦 たまねぎ ぶた肉 春雨 小松菜 ハム 油 キャベツ とうふ さとう いら みそ 片栗粉 しいたけ にんにく しょうが オレンジ</p>	<p>6 牛乳 海山ごはん 豆腐ハンバーグ そうめんかぼちゃ酢物 もぞこ汁 ぶどうゼリー</p> <p>中学生 エネルギー 759 Kcal</p> <p>pro26.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん ぶた肉 小麦 たけのこ イカ さとう えのきだけ タコ じゃがいも わらび ワカメ 油 ねぎ とうふ 金糸瓜 もずく りんご ぶどう</p>	<p>7 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 磯香和え みそ汁 のり佃煮</p> <p>中学生 エネルギー 830 Kcal</p> <p>pro33.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ほうれん草 イカ さとう ねぎ かまぼこ 油 ごぼう のり 片栗粉 切り干し大根 油揚げ じゃがいも にんじん みそ</p>	<p>8 牛乳 ミルクロール 焼きピーマン シーフードサラダ イチゴジャム</p> <p>中学生 エネルギー 768 Kcal</p> <p>pro30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 ピーファン キャベツ ちくわ 油 にんじん さとう もやし イカ ジャム メンマ まぐろ ニラ ワカメ 大根 キュウリ</p>	<p>9 牛乳 カレーライス おさつサラダ 福神漬け フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 938 Kcal</p> <p>pro28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ 牛肉 小麦 にんじん チーズ じゃがいも プロックリー 小麦粉 マッシュルーム バター にんにく さつまいも キャベツ マヨネーズ キュウリ りんご</p>	
	<p>13 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro31.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん レンズ豆 小麦 小松菜 とり肉 油 たまねぎ たまご 春雨 もやし とうふ レタス ベーコン パナナ</p>	<p>14 牛乳 ごはん メギスのいる揚げ 五目豆 みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 794 Kcal</p> <p>pro34.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 小松菜 メギス じゃがいも にんじん とり肉 米粉 しいたけ みそ さとう 大根 大豆 油 えだまめ ちくわ ごぼう コンブ 大根</p>	<p>15 牛乳 ミルクロール スバゲッティソテー ヨーグルト和え マーガリン</p> <p>中学生 エネルギー 839 Kcal</p> <p>pro28.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン 米 にんじん ぶた肉 スバゲティ たまねぎ アサリ バター ビーマン ヨーグルト マーガリン キャベツ さとう マッシュルーム みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ りんご</p>	<p>16 牛乳 ごはん 卵とじ 卵の花炒り煮 フルーツ ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 840 Kcal</p> <p>pro33.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん たまご ふ 小松菜 とり肉 油 たまねぎ ちくわ さとう しいたけ おから じゃがいも ごぼう アサリ ねぎ 油揚げ 柿</p>	
<p>19 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 795 Kcal</p> <p>pro27.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ とうふ 小麦粉 にんじん ぶた肉 油 たけのこ ハム ごま キクラゲ さとう 切り干し大根 キャベツ キュウリ りんご</p>	<p>20 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ</p> <p>中学生 エネルギー 893 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん 厚揚げ 春雨 たけのこ みそ さとう もやし ハム 油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ キクラゲ キュウリ ビーマン</p>	<p>21 牛乳 くりごはん 肉じゃが ツナサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 821 Kcal</p> <p>pro28.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん 牛肉 くり ごぼう ぶた肉 じゃがいも たまねぎ まぐろ さとう さやいんげん 油 プロックリー キャベツ しいたけ オレンジ</p>	<p>22 牛乳 きなこ揚げパン 五目うどん ごま和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 801 Kcal</p> <p>pro28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン にんじん とり肉 うどん しいたけ 油揚げ さとう ほうれん草 ナルト 油 プロックリー きなこ ごま 小松菜 みかん</p>	<p>23 牛乳 ごはん とりのからあげ 五目なます みそ汁 ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 877 Kcal</p> <p>pro32.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん みそ さとう ほうれん草 かまぼこ 油 ごぼう とうふ ごま しょうが 油揚げ 片栗粉 大根葉</p>	
<p>26 牛乳 ビーフライ たまごスープ コロッケ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 868 Kcal</p> <p>pro30.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 もやし 牛肉 小麦 たまねぎ とうふ パン粉 にんじん たまご 小麦粉 えのきだけ とり肉 じゃがいも 小松菜 油 ごぼう キャベツ</p>	<p>27 牛乳 ごはん 含め煮 しらす和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 734 Kcal</p> <p>pro27.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根 ちくわ 油 さやいんげん こんぶ さとう にんじん 油揚げ しいたけ とり肉 じゃがいも 小松菜 しらす干し キャベツ 高野豆腐 キュウリ 柿</p>	<p>28 牛乳 ごはん チキンフライ かじめのソテー けんちん汁</p> <p>中学生 エネルギー 816 Kcal</p> <p>pro33.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 キャベツ とり肉 じゃがいも たまねぎ ベーコン 油 ごぼう とうふ 小麦粉 しいたけ あらめ パン粉 ねぎ みそ にんじん たまご</p>	<p>29 牛乳 ミルクロール ビーフシチュー 野菜サラダ クリーム</p> <p>中学生 エネルギー 803 Kcal</p> <p>pro30.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン たまねぎ 牛肉 油 たまねぎ ひよこ豆 じゃがいも 大根 さとう キャベツ キュウリ プロックリー マッシュルーム りんご</p>	<p>30 牛乳 菜めし いりどり ホロホロ和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 807 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ごぼう たまご 小麦 にんじん とり肉 じゃがいも しいたけ ちくわ さとう たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ キュウリ みかん</p>	

