



10月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	100gあたり I-たんぱく質	脂肪 エネルギー比	
1	木	ココアパン		ハンバーグきのこソース ジャーマンポテトサラダ 卵スープ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にら ほうれん草	しめじ えのきだけ 大根 もやし たまねぎ	パン じゃがいも		805kcal 32.7g	###	きのこはビタミンDがたっぷり入っていてカルシウムの吸収を助けます。
2	金	麦ごはん		タコライス 野菜スープ 月見だんご	豚肉 牛肉	牛乳	ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しいたけ	ごはん だんご	油	892cal 35.0g	###	明日は十五夜です。季節の野菜やくだもの、いも、15このお団子をお供えて豊作を祈ります。
5	月	ごはん		秋刀魚の塩焼き 大根おろし 肉じゃが なし	秋刀魚 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース	だいこん たまねぎ なし	ごはん じゃがいも	バター	868kcal 28.7g	###	さんまがおいしくなってきました。頭がよくなったり、血液の流れがスムーズになります。
6	火	コッパン チョコ クリーム		生揚げのチーズ焼き 小松菜のソテー 麦とたまねぎのスープ	生揚げ ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 パセリ	たまねぎ コーン	パン チョコクリーム 麦 じゃがいも	油	804kcal 31.7g	###	麦は食物センイがたっぷりなので、便秘の予防になります。
7	水	ごはん		手巻き寿司(3種) 貝のすまし汁 大豆のかわり揚げ	ツナ あけが い はんべん だいず	牛乳 のり 脱脂粉乳	ほうれん草	かんぴょう きゅうり コーン ねぎ	ごはん 小麦粉	油 マヨ ネーズ ごま	861kcal 31.2g	###	今日は手巻きすしです。すし酢をごはんに混ぜて、3種類の具を巻いていただきます。
8	木	アーモンド トースト		豚肉と野菜のサラダ パンネのトマトソース 原宿ドッグ	豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パンネ 小麦粉	マーガリン アーモンド 油	750kcal 32.1g	###	アーモンドは種実類の中でもすぐれものです。おやつに3粒くらい食べると元気になります。
9	金	ごはん		焼きししゃも(2本) 里芋そぼろに かきたま汁 ブルーベリー	ししゃも とり肉 生揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん グリーン ピース ほうれん草	たまねぎ ブルーベ リー	ごはん 里芋	油	803kcal 31.4g	###	明日は目の愛護デーです。目を守るアントシアニンたっぷりのブルーベリーで元気になりましょう。
13	火	ハムサンド		ポークビーンズ いかのマリネ 洋なしタルト	ハム 大豆 豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マーガリン じゃがいも タルト	油	850kcal 35.8g	###	いかは低カロリーでしかもたんぱく質がいっぱい入っています。疲れをとるタウリンも多いです。
14	水	ごはん		納豆 切り干し大根の煮物 つみれ汁	納豆 とり肉 油揚げ あけ貝 つみれ	牛乳	にんじん チンゲン菜	切り干し大 根 しいたけ しめじ	ごはん 砂糖 はるさめ	油	810kcal 31.3g	###	つみれとはいわしの骨をとってたたいてつなぎの卵やでんぷん、塩でまるめたものです。
15	木	コッパン ジャム		揚げ鶏のレモン煮 海草サラダ よくばりスープ	鶏肉 えび あけ貝	牛乳 海藻	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ しめじ コーン	パン 砂糖 ジャム でんぷん じゃがいも	油	811kcal 35.5g	###	よくばりスープはとうもろこしをベースに牛乳ではなく豆乳で作ってあります。
16	金	麦ごはん		シーフードカレー 福神づけ かぶのサラダ	いか えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ かぶ きゅうり	ごはん じゃがいも	油	823kcal 31.0g	###	かぶはビタミンCがいっぱい入っています。ゆずかつおの風味の味付けです。
19	月	ごはん		あじフライ ゆで野菜 なめこ汁	あじ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ なめこ ねぎ	ごはん 小麦粉	油	821kcal 32.0g	###	なめこはぬるぬるしていますね。ムチンという成分が胃をやさしく守ってくれます。
20	火	チーズツナ サンド		さつまいもとブロッコリー のシチュー みかん	ツナ ベーコン ほたて	牛乳 チーズ	にんじん ブロッ コリー	きゅうり たまねぎ みかん	パン さつまいも	マヨ ネーズ 油	762kcal 33.5g	###	さつまいもは食物センイとビタミンCがいっぱい入っています。秋はますますおいしくなります。
21	水	ごはん		マーボー豆腐 にらまんじゅう(2個) 野菜ナムル	豚肉 豆腐 焼き豚	牛乳 チーズ わかめ 豆乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ コーン もやし レンコン しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	789kcal 32.9g	###	にらまんじゅうは栃木県の自慢のにらがたっぷり入っています。硫化アリルが疲れをとってくれます。
22	木	コッパン ジャム		かきあげうどん わかめのごまあえ お米のムース	いか えび ちりめん じゃこ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ	パン ジャム 小麦粉 ムース	油 ごま	817kcal 32.0g	###	だいこんにはジアスターゼというでんぷんを消化してくれる酵素が入っています。
23	金	ごはん		鮭のもみじ焼き かんぴょうサラダ みそ汁	さけ ハム 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	かんぴょう きゅうり キャベツ	ごはん	油 マヨ ネーズ	833kcal 36.6g	###	かんぴょうは栃木県の特産品ですね。ゆうがおの皮むきをやったことがありますか？
26	月	ごはん		いわしのかばやき おひたし のっぺい汁	いわし 豆腐	牛乳	ほうれん 草 にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん でんぷん 里芋	油	799kcal 30.9g	###	さといもがおいしくなってきました。のっぺい汁に岩舟産のだいこん、ねぎと一緒に入っています。
27	火	揚げパン		オムレツ 中華風サラダ ジェリエンスープ	卵 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	パン はるさめ 砂糖	油	825kcal 28.1g	###	パンを油で揚げるとパンの重さの約10%の油を吸い込みます。なので高カロリーです。
28	水	ごはん ふりかけ		たらのチーズ焼き しらすあえ 豚汁	たら しらすほし 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ のり	にんじん グリーン ピース	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根	ごはん じゃがいも		757kcal 35.7g	###	たらは魚へんに雪と書きます。冬にとれる魚です。低カロリー、高たんぱくです。
29	木	パン パイパン		スコッチエッグ やきそば ゆで野菜	卵 豚肉	牛乳	ブロッ コリー	カリフラワー コーン キャベツ	パン やきそば	油	829kcal 30.8g	###	かきあげは手作りしてくれたものです。いかやじゃこ、えび、春菊が入っています。
30	金	「学校祭」のため、給食はありませんので、ご了承ください。											

