10月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物
米　もち米　みそ　しいたけ　れんこん　さといも　ごぼう　くり　さつまいも

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料						エネルギー たんぱくしつ
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
	3 月	主食	ごはん					米		824 kcal
		主菜	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト	にんにく　しょうが		油	31.6 g
		副菜	ラビオリスープ	豚肉　ベーコン		にんじん　パセリ	玉ねぎ　キャベツ	小麦粉　パン粉　でん粉		
		副菜	かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム		かぼちゃ	玉ねぎ　きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
10月9日 さといもの日 統一献立	4 火	主食	ごはん					米		872 kcal
		主菜	いもっちのなかよし揚げ	鮭			にんにく　ねぎ　しょうが	さといも　でん粉 砂糖	油　ごま ごま油	32.7 g
		副菜	早出川の清流椀	豚肉　かまぼこ		にんじん　きぬさや	ごぼう　えのきたけ　ねぎ たけのこ	春雨		
		副菜	五泉美人サラダ	ちくわ　みそ		にんじん	れんこん　きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	5 水	主食 主菜	キムチチャーハン	豚肉		にんじん　にら	白菜キムチ　ねぎ　にんにく	米　大麦	油　ごま油	765 kcal
		副菜	餃子	豚肉　鶏肉　大豆			キャベツ　玉ねぎ　にら しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉		28.9 g
		副菜	中華風コーンスープ	卵　豆腐		にんじん	とうもろこし　玉ねぎ	でん粉		
		飲み物	牛乳		牛乳					
	6 木	主食	ご飯					米		837 kcal
		主菜	レバー入り白ごまつくね	鶏肉			玉ねぎ	砂糖　パン粉　でん粉	油　ごま	30.3 g
		副菜	根菜汁	油揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　こんにゃく　ねぎ			
		副菜	にんじんしりしり	ツナ　卵		にんじん	キャベツ		ごま油　ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
	7金		給食なし							
	10月		スポーツの日							
	11 火	主食 主菜	ジャンバラヤ	鶏肉　ベーコン		にんじん　ピーマン	にんにく　玉ねぎ　とうもろこし	米	油	758 kcal
		主菜	チンゲン菜のスープ	あさり　かまぼこ 豆腐		にんじん　チンゲン菜	玉ねぎ　しめじ　ねぎ		オリーブ油 ごま油	33.8 g
		副菜	もやしのしょうゆフレンチ	ハム		にんじん　ほうれん草	もやし		油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	チーズ		チーズ					
	12 水	主食	ごはん					米		831 kcal
		主菜	いかのピリ辛焼き	いか			りんご　しょうが　にんにく	砂糖	ごま油	54.0 g
		副菜	仙台麩の卵とじ煮	卵		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　しいたけ　こんにゃく たけのこ	仙台麩　じゃがいも 砂糖		
		副菜	さといものごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり　とうもろこし	さといも	ごま ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	13 木	主食	ごはん					米		862 kcal
		主菜	大豆コロッケ	大豆　豚肉		にんじん	玉ねぎ	小麦粉　パン粉　でん粉 砂糖	油	34.6 g
		副菜	とりごぼう汁	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	ごぼう　大根　こんにゃく			
		副菜	切り昆布煮	大豆　ちくわ	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 金	主食	ごはん					米		817 kcal
		主菜	豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ たけのこ		油	38.4 g
		副菜	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐　油揚げ みそ		にんじん　小松菜	大根　ねぎ　しめじ			
		副菜	シャキシャキポテトサラダ				きゅうり	じゃがいも　砂糖	アーモンド　油	
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料						エネルギー たんぱくしつ
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
	17 月	主食	ごはん					米		824 kcal
		主菜	ブリカツ	ぶり				砂糖　小麦粉　パン粉	油	37.0 g
		副菜	豚キャベ汁	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			
		副菜	小松菜としめじのオイスターソース炒め	ベーコン		にんじん　小松菜	にんにく　玉ねぎ　しめじ		ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	18 火	主食	ごはん					米		752 kcal
		主菜	あじの塩焼き	あじ						38.9 g
		副菜	みそけんちん汁	鶏肉　豆腐　みそ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　ねぎ　こんにゃく しいたけ	じゃがいも	ごま油	
		副菜	チャプチェ	豚肉		にんじん　ピーマン	玉ねぎ	春雨　砂糖	油　ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
食育の日	19 水	主食	村松の栗おこわ					米　もち米	栗　ごま	772 kcal
		主菜	いずみちゃんたまごやき	卵				砂糖　でん粉		31.0 g
		副菜	さといも汁	豚肉　厚揚げ　大豆 みそ		にんじん	ごぼう　大根　こんにゃく　ねぎ	さといも		
		副菜	れんこんの磯香あえ	ツナ　のり		にんじん	れんこん　キャベツ　きゅうり			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	20 木	主食	ご飯					米		835 kcal
		主菜	鶏のから揚げ薬味ソース	鶏肉			ねぎ	でん粉　米粉　砂糖	油　ごま油	33.9 g
		副菜	キムチスープ	あさり　豆腐　みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　白菜キムチ			
		副菜	ホワイトサラダ	かまぼこ			切干大根　もやし　きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 金	主食	麦ご飯					米　大麦		857 kcal
		主菜	いもっちカレー	豚肉		にんじん	にんにく　しょうが　れんこん 大根　玉ねぎ　枝豆	さといも	油　カレールウ	26.8 g
		副菜	福神和え	ごま		にんじん　しそ	キャベツ　とうもろこし　大根 なす　すいか　れんこん　しょうが			
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			ももピューレ　あんず果汁	砂糖　でん粉		
	24月		給食なし　お弁当持参							
	25 火	主食	さつまいもごはん					米　さつまいも	ごま	772 kcal
		主菜	さんまおかか煮	さんま　かつお節			レモン果汁	砂糖　米粉		28.7 g
		副菜	秋色すまし汁	かまぼこ　豆腐		にんじん　小松菜	ねぎ　えのきたけ			
		副菜	アーモンド和え			小松菜　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	アーモンド	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	26 水	主食	ごはん					米		814 kcal
		主菜	里芋と鶏肉の揚げ煮	鶏肉　大豆		さやいんげん	こんにゃく	でん粉　砂糖　さといも	油	30.7 g
		副菜	きのこの具だくさん汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	なめこ　えのきたけ　しめじ 大根　ねぎ			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	27 木	主食	ごはん					米		846 kcal
		主菜	鰆照焼カレー味	さば						30.6 g
		副菜	さつまいもの呉汁	豚肉　厚揚げ　大豆 みそ		にんじん　小松菜	大根　しめじ　ねぎ	さつまいも		
		副菜	ごま和え(切干大根入り)			小松菜　にんじん	切干大根　もやし　とうもろこし	砂糖	ごま	
		飲み物	飲むヨーグルト		ヨーグルト					
頑張れ　川音祭力	28 金	主食	鯛めし	まだい						764 kcal
		主菜	きのこ信田煮	鶏肉　油揚げ　大豆		にんじん	しいたけ　玉ねぎ　こんにゃく しめじ	でん粉　パン粉　砂糖		30.7 g
		副菜	ごまみそ汁	かまぼこ　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　しめじ　こんにゃく	じゃがいも	ごま	
		副菜	青菜とツナの三色あえ	ツナ		小松菜　にんじん	キャベツ　とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
ハロウィン献立	31 月	主食	米粉コッペパン					米粉　砂糖		784 kcal
		主菜	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳　チーズ	かぼちゃ　にんじん パセリ	玉ねぎ　しめじ	じゃがいも ホワイトルウ	油	28.8 g
		副菜	キラキラチーズサラダ		チーズ	にんじん　ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ハロウィンデザート							

秋の味覚

「食欲の秋」といわれるほど、おいしい食べ物が実り、収穫される季節の秋。
おいしさもさることながら、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。
秋の味覚で夏バテをリセット！！