



10月の予定献立表



有馬中学校

木本共同調理場



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
2月	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのそぼろにツナサラダ	豚肉,厚揚げ,ツナ	米,キャノーラ油,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり	823 kcal 27.4 g 30.7 g 381 mg
3火	ごはん		さばのみじやき豚汁	さば,豚肉,豆腐,みそ	米,マヨネーズ,じゃがいも	にんじん,玉葱,ごぼう,葉ねぎ	712 kcal 30.8 g 26.3 g 69 mg
4水	ごはん	○	ペネトマトソース野菜スープ	牛肉,豚肉	米,ペネ,キャノーラ油,三温糖	にんにく,玉葱,セロリー,トマト,はくさい,にんじん,チンゲン菜,コーン	801 kcal 26.1 g 20.2 g 294 mg
5木	中間テスト 給食なし						
6金	ごきつねごはん	○	大根のさっぱりサラダけんちん汁	油揚げ,鶏肉,ツナ,豆腐	米,キャノーラ油,三温糖,ごま油,こんにやく	にんじん,しょうが,だいこん,きゅうり,葉ねぎ,しめじ	739 kcal 28.8 g 25.4 g 352 mg
9月	スポーツの日						
10火	ごはん	○	お好み焼き風卵焼きキャベツスープ	豚肉,たまご,あおのり,かつお節,豚肉	米,キャノーラ油,小麦粉	キャベツ,葉ねぎ,玉葱,にんじん,コーン	804 kcal 29.7 g 30.9 g 317 mg
11水	チキンライス	○	ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉	米,キャノーラ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,セロリー	772 kcal 25.6 g 27.6 g 282 mg
12木	ごはん		しいらのゴマケチャップソース沢煮椀	しいら,豚肉	米,かたくり粉,コーン油,三温糖,ごま	しょうが,えのき,だいこん,にんじん,葉ねぎ	719 kcal 25.9 g 27.8 g 81 mg
13金	ごはん	○	ぎつまいものクリームシチューハムサラダ	牛乳,鶏肉,ハム	米,ぎつまいも,キャノーラ油,小麦粉,バター	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	872 kcal 26.3 g 32.4 g 354 mg
16月	ごはん	○	豚肉と玉葱の生姜炒めポテトサラダ	豚肉,ハム	米,キャノーラ油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ	しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,きゅうり,コーン	829 kcal 23.9 g 36.2 g 261 mg
17火	ごはん		タッカルビワンタンスープ	鶏肉,みそ,豚肉	米,三温糖,じゃがいも,キャノーラ油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	681 kcal 23.1 g 19.7 g 84 mg
18水	カレーライス	○	福神漬フルーツヨーグルトあえ	豚肉,ヨーグルト	米,キャノーラ油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,大根(福神漬),みかん,パイナップル	857 kcal 24.9 g 23.0 g 326 mg
19木	ごはん		ポークビーンズコールスローサラダ	ウィンナー,豚肉,大豆	米,キャノーラ油,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	玉葱,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり	695 kcal 18.4 g 25.7 g 86 mg
20金	ごはん	○	熊野鯛の塩焼き新姫添え粉吹き芋根菜汁	たい,豚肉,厚揚げ,みそ	米,じゃがいも,ごま油	新姫,玉葱,にんじん,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	742 kcal 33.9 g 24.0 g 285 mg
23月	ごはん	○	カレー肉じゃがばんさんすう	豚肉,ハム	米,キャノーラ油,じゃがいも,三温糖,マロニー,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	846 kcal 24.8 g 29.6 g 275 mg
24火	ごはん		八宝菜大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,キャノーラ油,かたくり粉,ごま油,三温糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜,はくさい,キャベツ,玉葱,たけのこ	782 kcal 26.2 g 32.8 g 137 mg
25水	親子丼	○	ごま酢和え	鶏肉,たまご	米,三温糖,ごま,ごま油	玉葱,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	773 kcal 33.0 g 25.4 g 339 mg
26木	ごはん		豆腐のしょうゆ煮三色ナムル	豆腐,豚肉	米,キャノーラ油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,エリンギ,ほうれんそう,キャベツ	706 kcal 25.0 g 27.0 g 198 mg
27金	ドライカレー	○	マカロニサラダ	豚肉,ハム	米,キャノーラ油,マカロニ,マヨネーズ	玉葱,にんじん,ピーマン,にんにく,きゅうり	809 kcal 28.3 g 31.2 g 276 mg
30月	ごはん	○	おでん風煮物れんこんのしゃきしゃき酢	平天,厚揚げ,うずら卵,竹輪,鶏肉,ツナ	米,三温糖,こんにやく,ごま	だいこん,れんこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	776 kcal 30.3 g 21.5 g 361 mg
31火	ごはん		豚肉と大豆のみそ炒めキャベツのごまネズ和え	豚肉,みそ,大豆,竹輪	米,こんにやく,キャノーラ油,三温糖,マヨネーズ,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり	673 kcal 26.3 g 22.3 g 149 mg

*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆10/20に地元食材の熊野鯛と新姫が登場します！お楽しみ！

☆新姫は熊野市ふるさと振興公社さんに寄付していただきます☆

