



10月予定献立表



木本中学校 3年

木本共同調理場

日	主食	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 カルシウム
1 木	ごはん	八宝菜 大豆とサツマ芋じゃこの揚げ煮	豚肉 うずら卵 しらす 大豆	米 さつま芋 片栗粉 ごま 三温糖 サラダ油 大豆油	人参 チンゲン菜 白菜 筍 玉葱	768 kcal 20.9 g 125 mg
2 金	ごはん 	肉じゃが(美熊野牛) ゆでキャベツとツナのサラダ	牛肉 ツナ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	786 kcal 15.6 g 50 mg
5 月	修学旅行					
6 火	修学旅行					
7 水	修学旅行					
8 木	ごはん	焼きうどん 切り干し大根の煮物	豚肉 鶏肉 竹輪 平天 かつお節 油揚げ	米 うどん 三温糖 サラダ油	人参 白葱 キャベツ 玉葱 切り干し大根	739 kcal 23.7 g 148 mg
9 金	ごはん 	熊野産・真鯛のオニオンガーリック 粉吹き芋 キャベツスープ	真鯛 豚肉	米 じゃが芋 片栗粉 大豆油 サラダ油 三温糖	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ	765 kcal 26.2 g 49 mg
12 月	ごはん	じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 コーンサラダ	豚肉 厚揚げ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	人参 キャベツ 胡瓜 コーン	732 kcal 19.3 g 153 mg
13 火	ごはん	竹輪の三色揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	豚肉 竹輪 青のり 豆腐 かつお 節 みそ	米 小麦粉 大豆油	人参 ブロッコリー 葉ねぎ 玉葱 大根	745 kcal 29.0 g 95 mg
14 水	ごはん	和風ハンバーグ リヨネーズポテト えのきと油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 油揚げ わかめ みそ	米 じゃが芋 片栗粉 パン粉 三温糖 サラダ油	パセリ 葉ねぎ えのきたけ 玉葱	761 kcal 30.5 g 82 mg
15 木	チャーハン	ワンタンスープ 枝豆	焼き豚 豚肉 卵	米 ワンタンの皮 サラダ油	人参 葉ねぎ 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 枝豆	704 kcal 25.8 g 90 mg
16 金	美熊野牛の ビーフカレー 	福神漬 フルーツヨーグルト和え	牛肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	人参 玉葱 にんにく 玉葱 セロリー 玉葱 福神漬 桃 みかん りんご	811 kcal 17.8 g 101 mg
19 月	ごはん	ペンネマトソース チャウダースープ	牛肉 豚肉 ウィンナー 牛乳	米 マカロニ じゃが芋 片栗粉 サラダ油	人参 パセリ にんにく 玉葱 セロリー トマト	763 kcal 22.9 g 93 mg
20 火	ごはん	おでん風煮込み キャベツの胡麻和え	鶏肉 ハム うずら卵 竹輪 平天 厚揚げ	米 里芋 こんにゃく ごま 三温糖	人参 大根 キャベツ	723 kcal 26.1 g 163 mg
21 水	ごはん 	熊野地鶏の唐揚げ ナムル かき玉汁	鶏肉 豆腐 卵	米 片栗粉 ごま ごま油 大豆油 三温糖	人参 葉ねぎ ほうれん草 生姜 大根	787 kcal 27.1 g 97 mg
22 木	ごはん	豆腐と豚肉の煮物 コールスローサラダ	豆腐 豚肉 ツナ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 大豆油 マヨネーズ	人参 葱 筍 胡瓜 生姜 しいたけ コーン	736 kcal 23.3 g 155 mg
23 金	ごはん 	熊野産・真鯛の塩焼き(新姫 添え) 小松菜のおひたし 芋煮汁	真鯛 牛肉 かつお節	米 里芋 こんにゃく 三温糖	人参 新姫 白葱 小松菜 ごぼう	729 kcal 31.5 g 135 mg
26 月	ゆかりごはん	クリームシチュー ごまだれサラダ	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	人参 赤じそ 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン	761 kcal 19.3 g 160 mg
27 火	ごはん	麻婆豆腐 ばんさんすう ヨーグルト	豆腐 豚肉 ハム ヨーグルト みそ	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油	人参 葉ねぎ 生姜 玉葱 胡瓜	759 kcal 29.5 g 250 mg
28 水	ごはん	鮭のもみじ焼き 五目金平 さつま芋汁	鮭 鶏肉 平天 みそ かつお節	米 さつま芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま油	人参 葉ねぎ ごぼう 玉葱	789 kcal 27.9 g 101 mg
29 木	親子丼	大根サラダ	鶏肉 卵 竹輪	米 サラダ油 マヨネーズ 三温糖	人参 葉ねぎ 玉葱 大根 胡瓜	743 kcal 25.4 g 83 mg
30 金	ごはん	ポークビーンズ ハムサラダ	豚肉 ウィンナー 大豆 ハム	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	人参 玉葱 トマト 胡瓜 キャベツ	714 kcal 20.0 g 80 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

   10月は熊野市から補助をいただきました。

 牛肉は美熊野牛を使用しています。



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

