10月の予定就立表 🖰 💢 😅 👾 四衛道市立四衛道西中学校

_ U										
	頭	+4 + 7	牛	(赤)血や肉になる		主 な 材 料 2 (緑)体の調子を整える		3 │ (黄)熱や力になる		エネルギー たんぱく質
	曜日	献立名	7771		カルシワム	カロテン	=	炭水化物		脂質
			. Ju	たんぱく質	~ 1· 2/0		ビタミンC		脂質	脂質
ا ا	-14	ごはん。あじの磯辺フライ			牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり		サラダ油 大豆油	791 kcal
1	水	高野豆腐と野菜のうま煮	$ \bigcirc$	かつお節	G * 2 2	ほうれん草	干し椎茸	でん粉		28.7 g 22.7 g 2.2 g
		むらさき和え		大豆	牛乳	いんげん	たけのこ わぎ	砂糖	十一流	2.2 g
١		ビビンバ たまごと春雨のスープ		豚肉 鶏肉	午乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ もやし 干し椎茸	米 小麦粉 でん粉	大豆油 ごま油	902 kcal 33.7 g
2	木	チーズハットグ	$ \bigcirc$	90		小松菜	切り干し大根	砂糖パン粉	ごま	26.4 g
		プ は		いか 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	<u>ぜんまい</u> 玉ねぎ もやし	<u>春雨</u> 米	ごま油	3.1 g 865 kcal
	~	ごはん いかのチリソースかけ	$ \bigcirc $	生揚げ	十五	1270070	たけのこ 白菜	砂糖	ごま	36.8 g
3	金	生揚げの中華煮 華風和え 四街道の梨	$ \bigcirc$	うずらたまご			きゅうり 梨	でん粉	大豆油	36.8 g 27.3 g 2.8 g
-			-	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	I- / I × /	ねぎ ザーサイ ねぎ なめこ	米 餅	#= #\h	2,8 g
_		今夜は十五夜!〜お月見献立〜 さつまいもごはん 千草焼き			午乳 ひじき	にんじん 小松菜	れる なめこれんこん	本	サラダ油 ごま	786 kcal 30.7 g
6	月	なめこ汁 れんこんのきんぴら	$ \cup $	きなこ	000	ほうれん草	まいたけ	黒みつ	ごま油	21.3 g
		黒蜜きなこ餅						さつまいも		3,2 g
		ソース焼きそば	_	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし	中華麺	ごま	726 kcal 26.4 g
7	火	ままかりのみそマヨフライ	I O	ままかり	青のり	ブロッコリー	キャベツ 桃 みかん バナナ	砂糖パン粉	大豆油 サラダ油	26.4 g 28.6 g
		ごまブロッコリー フルーツポンチ					パイン	ハンが	マヨネーズ	4.0 g
		秋刀魚ごはん 豚汁		さんま	牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆	米 砂糖	ごま	893 kcal 32.1 g 31.5 g
8	水	ひじきの7品目サラダ	\cap		スキムミルク ひじき	ほうれん草	れんこん 大根 ねぎ コーン	里いも	サラダ油	32.1 g
		和風ミルクプリン	`	ハーコノ 油揚げ	0.09		しょうが あずき		生クリーム	33 ~
		+ 75		豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 麦	サラダ油	897 kcal 28.2 g 26.8 g
9	木	ポークカレー	\cap	ツナ	チーズ スキムミルク	小松菜 赤ピーマン	コーン りんご	小麦粉 じゃがいも	マーガリン	28.2 g
	'	小松菜のカルちゃんサラダ りんご			スイムミルグ	亦ヒーマン		砂糖		<u>20.8 </u>
		ロールパン 野菜たっぷりミートローフ		豚肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ セロリ	パン	サラダ油	893 kcal
10	金	コーンポタージュ キャロットサラダ	$ \bigcirc$	豆腐			コーン きゅうり キャベツ	パン粉	マーガリン	36.7 g 31.2 g
` `		ブルーベリーミルクプリン		大豆 ツナ	チーズ	パセリ	イヤヘツ ブルーベリー	小麦粉 砂糖	生クリーム	31.2 g 3.6 g
				豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	白菜 キムチ	米	ごま油	847 kcal 34.2 g
14	火	豚キムチ丼 わかめスープ	\cap	生揚げ	わかめ	チンゲンサイ	ねぎ レタス	砂糖	ごま	34.2 g
l ' '		チョレギサラダ ヨーグルト			ヨーグルト のり	ほうれん草 にら トマト	きゅうり サニーレタス		サラダ油	25.9 g 3.6 g
		ごはん きんぴらハンバーグ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん	米 パン粉	ごま油	813 kcal 36.1 g
15	水	スタミナみそ汁 じゃこポテト	\cap	大豆。卵	ちりめんじゃこ	小松菜	玉ねぎ 大根	じゃがいも	マヨネーズ	36.1 g
' `	,,	オレンジ		生揚げ	青のり		ねぎ 干し椎茸 オレンジ	でん粉		22.0 g 2.6 g
		アップルハニートースト		ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	生クリーム	851 kcal
16	木	米粉のクリームシチュー	\cap	鶏肉いか	スキムミルク	ブロッコリー	きゅうり	はちみつ	マーガリン	35.2 g 31.3 g
' `		シーフードマリネ		えび あさり ツナ ほたて			りんご レモン	じゃがいも 米粉	バター サラダ油	31.3 g 3.3 g
		食育の日♪食べ物で旅行気分♪~熊本県~		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし	米春雨	ごま	832 kcal 33.7 g
17	金	ごはんがエーストラーではんが、アインの一ではんが、アインの一ではんが、アインの一では、アインの一では、アインのではないのではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	\cap	沖あみなると		小松菜	白菜 きゅうり	小麦粉	大豆油	33.7 g
l · ·	-12	野菜のさっぱり漬け		卵 えび うずらたまご			大根 しょうが	砂糖	ごま油 マヨネーズ	28.5 g 2.8 g
		明日は合唱祭!~合唱祭応援献立~			牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 麦	サラダ油	808 kcal
		ウインナーピラフ ドレミソサラダ			Ξ	パセリ	れんこん コーン	砂糖	マーガリン	25.7 g
20	月	かぼちゃのクリームスープ	$ \cup $	ツナ		かぼちゃ	きゅうり しめじ	小麦粉		29.1 g
		はちみつレモンゼリー				小松菜	マッシュルーム			32 g
		ごはん レバーと里芋の甘辛煮		豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 白菜	米 砂糖	サラダ油	790 kcal 33.5 g 19.1 g
22	水	肉豆腐 もやしときゅうりの南蛮和え	/	豚レバー		小松菜	しめじ きゅうり	里いも	ごま油	33.5 g
		飲むヨーグルト	/	焼き豆腐 麩 ハム			ねぎ しょうが もやし	マロニー でん粉	大豆油	
		ード ナード カロナ 1分子		さば	牛乳	小松菜	ごぼう しいたけ	米	ごま油	828 kcal
23	木	ごはん さばの味噌煮	\cap	鶏肉 納豆 かつお節	のり	にんじん 葉ねぎ	しめじ なめこ 大根 えのきだけ	砂糖 里いも		32.9 g
		きのこけんちん 納豆和え りんご	`	油揚げ		ほうれん草	れぎ りんご	重いし		29.6 g 2,8 g
		スパゲッティ・あさりソース	_	あさり	牛乳	にんじん	玉ねぎ セロリ	スパゲッティ	オリーブ油	903 kcal 34,6 g 31,1 g 3,1 g
24	金	ブロッコリーの彩りサラダ	\cap		スキムミルク 粉チーズ	トマト ブロッコリー	レンズ豆 コーン 白いんげん豆	さつまいも 砂糖	サラダ油 バター	34.6 g
		てづくりスイートポテト	`	大豆	がナース	パセリ	日 (リグヤ古	生クリーム	3.1 g
		ブ ナ ノ ヤン・ニー ハ エキン・	_	鶏肉卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし	米 でん粉	ごま油	873 kcal
27	月	ごはん ヤンニョムチキン トッポギスープ オカル ボみかん	$ \bigcirc $	ハム	わかめ	小松菜 ほうれん草	ねぎ にんにく 干し椎茸 みかん	トッポギ 砂糖	ごま 大豆油	873 kcal 316 g 290 g 28 g
		トッポギスープ ナムル 花みかん	_			はつれん早 チンゲンサイ		ログか古	八立世	2.8 g
		ごけん ほきのたてい 焼き		ほき	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米	マヨネーズ	784 kcal 29.3 g 23.0 g
28	火	ごはん ほきのもみじ焼き	\cap	豚肉	のり	ほうれん草 小松菜	えのきだけ きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油	29.3 g
		塩肉じゃが ポパイサラダ	_			小松菜 葉ねぎ	このうり にんにく	ログかざ	ソノグ泄	<u>23.0 g</u> 2.7 g
		ゆかりご飯 豆腐の変わり揚げ		豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	米でん粉	大豆油	814 kcal
29	水	炒め野菜のみそスープ		大豆豚肉	ヨーグルト	小松菜	枝豆 切り干し大根	砂糖	ごま油	33.4 g 24.1 g
		切り干し大根煮 ヨーグルト	ľ	卵 生揚げ さつま揚げ	ひじき		もやし ねぎ にんにく しょうが		サラダ油	24.1 g 3.6 g
		二色揚げパン(シナモン・きな粉)		きな粉	牛乳	にんじん	ねぎ 干し椎茸	パン でん粉	大豆油	761 kcal
30	木	肉だんごスープ		豚肉 鶏肉		小松菜	白菜 きゅうり	砂糖 春雨	ごま	30.9 g 30.1 g
	'	みそドレッシングサラダ	ľ	90			もやし キャベツ		ごま油	30.1 g 3.0 g
		今日はハロウィン!~Trick or Treat!~	i	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ	米 砂糖	サラダ油	939 kcal
31	金	ハヤシライス		いか	スキムミルク	かぼちゃ	マッシュルーム		生クリーム	29.3 g
ا ّ ا	314	ノー・ファイス ひじきのマリネ 手作りかぼちゃプリン	I^{\smile}	卵 ハム	ひじき		グリンピース きゅうり 大根		大豆油	32.7 g 3.0 g
<u> </u>	I			<u> </u>	E		ミピツノリ 八恨]	E	J.U g

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

	当月平均值	摂取基準
エネルギー(kcal)	837kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.3%	13~20%
脂肪エネルキ゛ー比	29.2%	20~30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満