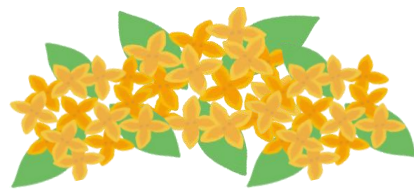


10月

の 献立予定表



【江南中学校】

熊谷市立江南学校給食センター

日 曜日	献立			体の中のはたらき			エネルギー kcal
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)	たんぱく質 g
1 木	中華めん 	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ③ フルーツポンチ		牛乳 県産黒豚ぎょうざ 豚ひき肉 みそ	中華めん 油 サイダーゼリー ぶどうゼリー	にんじん みかんシロップ漬け 玉ねぎ パインシロップ漬け もやし 白桃シロップ漬け コーン ねぎ にら	799 kcal 29.1 g
2 金	ご飯 	つくねの甘辛煮② 肉じゃが キャベツと生揚げのみそ汁		牛乳 れんこん入り鶏つくね 豚肉 生揚げ みそ	ご飯 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ ねぎ	778 kcal 28.4 g
5 月	ご飯 	ソイ丼の具 おひたし 中華スープ ヨーグルト		牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 かつお節 わかめ ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 はるさめ ごま油	にら ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	787 kcal 28.8 g
6 火	子供パン スライス 	豆乳コロッケ キャベツサラダ フレンチドレッシング ミネストローネ		牛乳 ベーコン あさり 豚肉 チーズ	子供パンスライス 油 豆乳コロッケ フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん もやし セロリー 玉ねぎ トマト缶	802 kcal 26.9 g
7 水	ご飯 	さばのソース焼き 突きこんとしめじのピリ辛炒め 大根のみそ汁		牛乳 まさば みそ 鶏ひき肉 油揚げ あさり	ご飯 砂糖 かたくり粉 ごま こんにゃく 油	しめじ さやいんげん 大根 にんじん ねぎ	760 kcal 28.8 g
8 木	地粉うどん 	うま塩鶏うどん汁 カルシウム蒸しパン きゅうりともやしのサラダ ごまドレッシング		牛乳 チーズ たまご 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 さつまいも ごまドレッシング ごま油	きゅうり もやし キャベツ エリンギ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	785 kcal 31.1 g
9 金	ご飯 	鶏肉と野菜の甘酢あん 大根サラダ たまねぎドレッシング 白菜と肉団子のスープ		牛乳 鶏肉 豚ひき肉 たまご	ご飯 かたくり粉 油 砂糖 たまねぎドレッシング はるさめ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 大根 はくさい 小松菜	786 kcal 30.7 g
13 火	黒パン 	ピザロール② ブロッコリーとコーンのサラダ イタリアンドレッシング スパゲティミートソース		牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	黒パン ピザロール 油 イタリアンドレッシング スパゲッティ	ブロッコリー コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン セロリー トマト缶	909 kcal 31.2 g
14 水	ご飯 	チキンカレーライス 大豆と枝豆のカリカリ揚げ 人参ともやしのサラダ 和風ドレッシング		牛乳 大豆 鶏肉	ご飯 油 砂糖 和風ドレッシング じゃがいも	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 枝豆	806 kcal 28.9 g
19 月	ご飯 	鉄鍋ぎょうざ マーボー豆腐 わかめスープ		牛乳 鉄鍋ぎょうざ 豚ひき肉 豆腐 みそ なんと わかめ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ にら 玉ねぎ 小松菜	739 kcal 25.6 g
20 火	ココア揚げパン 	小松菜サラダ たまねぎドレッシング 秋の味覚ポタージュ		牛乳 鶏肉 チーズ	コッペパン 油 砂糖 たまねぎドレッシング さつまいも ココア	こまつな コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	839 kcal 26.8 g
21 水	ご飯 	鶏の照り焼き しらたきの金平 かきたま汁 キャンディーチーズ②		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご チーズ	ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉	にんじん ごぼう 玉ねぎ 小松菜	742 kcal 30.0 g
22 木	中華めん 	タンメンスープ 焼き栗コロッケ 春雨のナムル ナムルドレッシング		牛乳 豚肉 あさり なんと	中華めん 焼き栗コロッケ 油 はるさめ 韓国ナムルドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし メンマ にら	788 kcal 29.4 g
23 金	文化祭のため給食なし         						
26 月	ご飯 	鶏の唐揚げ ごぼうサラダ ごまドレッシング お芋のみそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ご飯 かたくり粉 油 ごまドレッシング さといも さつまいも	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 小松菜	763 kcal 29.2 g
27 火	子供パン スライス 	ハンバーグドミソースがけ グリーンサラダ フレンチドレッシング パンブキンポタージュ		牛乳 鶏と豚のハンバーグ ベーコン	子供パンスライス 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム フレンチドレッシング	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり にんじん かぼちゃ	830 kcal 29.9 g
28 水	ご飯 	手作りみそカツ丼の具 磯の香あえ 彩花しょうゆ なめこ汁		牛乳 鶏肉 みそ 揚げちりめんじゃこ かつお節 のり 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめこ 大根 ねぎ 小松菜	801 kcal 34.1 g
29 木	地粉うどん 	けんちんうどん汁 竹輪の磯辺揚げ② 枝豆サラダ 和風ドレッシング		牛乳 ちくわ ひじき 青のり 鶏肉 豆腐	地粉うどん 小麦粉 油 和風ドレッシング 里いも こんにゃく	にんじん もやし キャベツ えだまめ 大根 ねぎ ごぼう 小松菜	757 kcal 32.9 g
給食回数 17回 都合により献立が変わる場合もあります。						10月分の平均栄養価	792 kcal 29.5 g

★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えてみましょう。