



令和5年10月予定献立表



牧野中学校

| 日曜日 | 行事 | 主食 | 献立名 | 使用している食品 | | | | | | 栄養成分 | |
|-----------|----------------------|--------------|---|-------------------------|-------------------|---------------------------|--|------------------------------------|---------------------|------------------------------------|---------|
| | | | | 赤 体をつくるもの | | 緑 体の調子を整えるもの | | 黄 熱や力になるもの | | E:エネルギー | P:たんぱく質 |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | F:脂質 | |
| 2 (月) | 地場産品 献立の日 | ごはん | いかのかりん揚げ 小松菜のオスターソース炒め みそけんちん汁 手作りふりかけ | いか さくらえび 鶏肉 豆腐 味噌 | 牛乳 牛乳 | 赤ピーマン 緑黄色野菜 | キャベツ 本しめじ ごぼう ねぎ その他野菜・果物 | ごはん でんぶん 上新粉 砂糖 里芋 | 油 サラダ油 ごま | E 845 kcal P 38.1 g F 25.5 g | |
| 3 (火) | トースト ランチ 3A 2A | 食パン | コーンエッグ フルーツあえ ヨーグルト 秋のミネストローネ | 卵 ベーコン 白手亡豆 | 牛乳 ヨーグルト | トマト いんげん | コーン レーズン パナナ りんご バイン みかん もも 玉ねぎ マツシユルム | 食パン じゃがいも さつまいも | 油 オリーブ油 | E 842 kcal P 29.8 g F 22.3 g | |
| 4 (水) | 1年2年 夕食 | 減量 ごはん | 豚肉とレバーのみそがらめ しそ和え 干しブルーン 五目ラーメン | 豚肉 レバー 大豆 味噌 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 生姜 キャベツ 胡瓜 ブルーン メンマ 玉ねぎ キャベツ ねぎ | 減量ごはん でんぶん 上新粉 砂糖 中華麺 | 油 サラダ油 | E 921 kcal P 32.6 g F 25.2 g | |
| 5 (木) | | 揚げパン | 荒挽きウインナー ブロッコリーサラダ 卵スープ | きな粉 ウインナー 卵 豆腐 | 牛乳 脱脂粉乳 わかめ | ブロッコリー 人参 | 胡瓜 玉ねぎ | 2/3コッペパン 砂糖 でんぶん | 油 サラダ油 | E 784 kcal P 32.3 g F 40.2 g | |
| 6 (金) | 万葉献立 地場産品 献立 | 赤米 ごはん | ふくらぎの生姜焼き 青菜のお浸し かたかご煮 りんご | ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 いんげん | 生姜 キャベツ 大根 りんご | 赤米ごはん でんぶん 砂糖 里芋 こんにやく | | E 826 kcal P 32.7 g F 22.8 g | |
| 9 (月) | ス ポ ー ツ の 日 | | | | | | | | | | |
| 10 (火) | 目の愛護 デー献立 | コッペ パン | ガーリックチキン カラフルカラ ブルーベリーゼリー パンプキンスープ ゼリー | 鶏肉 脱脂粉乳 | 牛乳 | 赤ピーマン ブロッコリー 南瓜 パセリ | コーン 玉ねぎ | コッペパン でんぶん 上新粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー | 油 バター | E 874 kcal P 35.8 g F 26.8 g | |
| 11 (水) | | ごはん | 鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮 | さば ベーコン 厚揚げ | 牛乳 昆布 | 青梗菜 人参 いんげん | にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ 干し椎茸 | ごはん 砂糖 こんにやく | ごま油 サラダ油 | E 817 kcal P 33.4 g F 27.0 g | |
| 12 (木) | | 食パン | セルフサンド(キーマカレー) 野菜サラダ スライスチーズ とうもろこしのスープ | 白手亡豆 豚肉 卵 | 牛乳 チーズ | 野菜 青梗菜 | 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン | 食パン 砂糖 でんぶん | サラダ油 カレールー | E 779 kcal P 33.5 g F 29.2 g | |
| 13 (金) | | ごはん | 赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 アップルジャーベツ | 赤魚 鶏肉 焼き豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 生姜 切干大根 白菜 大根 ねぎ アップルジャーベツ | ごはん でんぶん 上新粉 砂糖 しらたき | 油 サラダ油 | E 824 kcal P 32.8 g F 22.2 g | |
| 16 (月) | | ごはん | えびシューマイ 拌三絲 ピーチジャーベツ 韓国風肉じゃが | えびシューマイ 豚肉 | 牛乳 | 人参 いんげん 赤ピーマン | 胡瓜 コーン ピーチジャーベツ にんにく 玉ねぎ 本しめじ | ごはん 春雨 砂糖 しらたき じゃがいも | ごま油 サラダ油 ごま | E 803 kcal P 23.1 g F 16.4 g | |
| 17 (火) | | 1/2コッペ パン | なっぺコロッケ かぶの柚子サラダ ソフト麺のミートソースかけ | 豚肉 | 牛乳 | 人参 トマト パセリ | かぶ 胡瓜 ゆず 生姜 玉ねぎ マツシユルム | 1/2コッペパン コロッケ 砂糖 ソフト麺 でんぶん | 油 サラダ油 | E 902 kcal P 30.6 g F 24.7 g | |
| 18 (水) | | ごはん | ハンバーグのきのこあんかけ キャベツの昆布漬 玉ねぎのみそ汁 味付小魚 | ハンバーグ 油揚げ 味噌 | 牛乳 昆布 小魚 | 人参 | まいたけ 本しめじ キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ | ごはん 砂糖 でんぶん おつゆ麩 | | E 754 kcal P 32.1 g F 19.5 g | |
| 19 (木) | 高岡 食19并 献立 | ごはん | 高岡元気ピビンバ丼 わかめスープ 豆乳プリン | 牛肉 赤味噌 プリン | 牛乳 わかめ | 人参 | ほうれん草 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 生椎茸 大根 白菜 ねぎ | ごはん 砂糖 ごま ごま油 | サラダ油 | E 776 kcal P 24.4 g F 22.4 g | |
| 20 (金) | | ごはん | ししやものフライ はりはり和え すき焼き煮 オレンジ | ししやものフライ 牛肉 焼豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 | キャベツ 切干大根 白菜 ねぎ オレンジ | ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき すき焼き麩 | 油 ごま | E 832 kcal P 28.0 g F 22.8 g | |
| 23 (月) | | 麦ごはん | 卵のベーコン巻き ひじきサラダ きのこハヤシライス | 卵ベーコン巻き 牛肉 | 牛乳 ひじき | ブロッコリー | マツシユルム エリンギ コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ 本しめじ | 麦ごはん 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ごま ハヤシルー | E 830 kcal P 27.2 g F 25.1 g | |
| 24 (火) | トースト ランチ 3B 2B | 食パン | 変わりミートローフ ジャム さつまいものバイン煮 キャベツのもちもちスープ | おから 大豆 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ バイン レーズン キャベツ | 食パン ジャム パン粉 さつまいも 砂糖 白玉団子 | | E 886 kcal P 30.3 g F 23.8 g | |
| 25 (水) | | ごはん | 揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー | 揚げ出し豆腐 豚肉 味噌 | 牛乳 | 人参 | かぶ 胡瓜 大根 ねぎ | ごはん 砂糖 でんぶん ゼリー さつまいも こんにやく | 油 ごま | E 809 kcal P 23.5 g F 20.6 g | |
| 26 (木) | | コッペ パン | 白身魚のフライ コーンポテト みかん ビーフンスープ | 白身魚フライ 豚肉 | 牛乳 | 人参 | コーン みかん 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ | コッペパン じゃがいも ビーフン | 油 バター | E 811 kcal P 31.5 g F 23.4 g | |
| 27 (金) | | ごはん | 鮭のマヨネーズ焼き にんじんしりしり もずくの味噌汁 青りんごゼリー | 鮭 まぐろ 油揚げ 味噌 | 牛乳 もずく | 人参 小松菜 | コーン 大根 | ごはん ゼリー | マヨネーズ サラダ油 | E 818 kcal P 35.1 g F 23.0 g | |
| 30 (月) | 郷土食 献立 | ごはん | げんげの唐揚げ メロンゼリー ほうれん草のごまみそあえ 里芋のそぼろ煮 | げんげ 味噌 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草 人参 いんげん | キャベツ 本しめじ 生姜 玉ねぎ | ごはん ゼリー 砂糖 でんぶん 里芋 こんにやく | 油 ごま | E 854 kcal P 28.4 g F 23.5 g | |
| 31 (火) | ハロウィン 献立 | 米粉 パン | 豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 かぼちゃプリン ハロウィンおぼけスープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー 人参 | 生姜 りんご レモン 白菜 黒きくらげ ねぎ | 米粉パン 砂糖 さつまいも プリン ワンタン でんぶん | | E 866 kcal P 38.9 g F 25.7 g | |

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎10月使用予定の地場産食材は、小松菜、生椎茸、里芋、生きくらげです。中旬からは、ほうれん草、ねぎ、キャベツです。