



10月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日 曜 日	献立名	主に血や筋肉、骨になる						主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質						
毎日	牛乳		牛乳										
1 水	ごはん ブルコギ かにかまスープ	豚肉 ★かにかまぼこ 牛揚げ		にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし きくらげ えのきたけ	ごはん 砂糖	油 ごま			酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 酒 がらスープ			826 2.7
2 木	ライ麦パン りんごジャム きのこのチャウダー ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング)					★ライ麦パン ★りんごジャム							807 2.6
		ベーコン 鶏肉 ツナ油漬け	クリームチーズ 牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しいたけ だいこん 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター 油			ワイン 塩 がらスープ ★中華塩ドレッシング			
3 金	麦ごはん わかさぎの天ぷら 赤こんにゃく煮 打ち豆汁					ごはん 大麦							843 2.1
		★わかさぎ天ぷら 鶏肉 かつおぶし 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ					油			砂糖 しょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし 削り節			
6 月	ごはん 豆腐ハンバーグごまだれかけ 野菜の香味あえ いものこ汁					ごはん							834 2.9
		★豆腐ハンバーグ みそ											
		鶏肉 生揚げ みそ		にんじん 水菜	きゅうり キャベツ ねぎ しょうが だいこん ねぎ	砂糖	ごま 油			しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 オイスターソース しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節			
7 火	ソフトめん カレー南蛮汁 かまぼこの紅葉揚げ のり酢あえ					ソフトめん							802 3.7
		鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう にんじんペースト	たまねぎ もやし	砂糖 でんぷん 小麦粉 でんぷん				カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 パプリカ粉 しょうゆ 酢 削り節			
8 水	麦ごはん 回鍋肉 肉だんご入り酸辣湯(サンラータン)					ごはん 大麦							828 1.6
		豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ きくらげ	砂糖	油			しょうゆ 酒 デンメンジャン オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 酢 がらスープ			
9 木	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁					ごはん							805 3.1
		★ほっけ一夜干し さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆	砂糖	油			しょうゆ みりん 酒 削り節			
		豚肉 油揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油						
10 金	ごはん ハムチーズフライ(ソース) ほうれんそうのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) れんこんのガーリックスープ					ごはん							869 2.4
		★ハムチーズフライ ささみ					油			中濃ソース ウスターソース ★サウザンアイランドドレッシング			
		ベーコン		チンゲンサイ	れんこん にんにく マッシュルーム		油			塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ			
14 火	麦ごはん タッカルビ ざくざくキャベツ 春雨スープ					ごはん 大麦							806 2.5
		鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油			酒 コチュジャン しょうゆ こしょう しょうゆ			
		豚肉 なた		チンゲンサイ	キャベツ		油			塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ			
15 水	ごはん あじの竜田揚げ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みそ汁					ごはん							837 2.4
		あじ											
				にんじん	しょうが ごぼう きゅうり	砂糖	油			しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング			
		油揚げ みそ		水菜	たまねぎ	さつまいも				削り節			
16 木	ミルクパン じゃがいものトマト煮 ブロッコリーのサラダ(コールスロッドレッシング)					★ミルクパン							788 2.7
		豚肉 ウィナー		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも はちみつ	油			ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう ★コールスロッドレッシング			
				ブロッコリー	きゅうり スイートコーン								
17 金	ごはん 鶏の七味焼き 吹き寄せ煮 なめこ汁					ごはん							801 2.6
		鶏肉											
		豚肉		にんじん		さといも 砂糖 こんにゃく ふ				塩 酒 しょうゆ みりん ★七味とうがらし しょうゆ 酒 みりん			
		豆腐 みそ		こまつな	なめこ ねぎ					削り節			
20 月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふぎいも 豆乳汁					ごはん							800 2.4
		豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが	しらたき 砂糖	油 ラー油			しょうゆ みりん 塩			
		鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ	青のり	にんじん 水菜	えのきたけ はくさい ねぎ	じゃがいも				削り節			
21 火	みそラーメン(中華めん) (みそスープ) にらまんじゅう パンパンジー(パンパンジーのたれ) ヨーグルト					中華めん							748 3.9
		豚肉 なた みそ		にんじん	キャベツ ねぎ スイートコーン にんにく しょうが	★にらまんじゅう				トウバンジャン しょうゆ がらスープ 豚骨スープ			
		ささみ			きゅうり もやし ねぎ しょうが	砂糖	ねりごま			トウバンジャン しょうゆ 酢			
		★ヨーグルト											
22 水	ごはん ミートコロッケ(ソース) きのこのバターしょうゆ炒め かき玉汁					ごはん							842 2.7
						★ミートコロッケ	油			中濃ソース ウスターソース しょうゆ			
		ベーコン		こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ		油 バター			しょうゆ みりん 塩 削り節			
23 木	麦ごはん カレー ハムと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)					ごはん 大麦							845 2.3
		豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油			カレー粉 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩			
		ハム		ほうれんそう	キャベツ レモン果汁	砂糖	油						
24 金	ごはん いわしのかば焼き 菊花和え(菊花和えのたれ) さつま汁					ごはん							801 2.3
		★いわし開きでんぷん付き				砂糖 でんぷん	油			しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節			
		ツナ油漬け		こまつな	はくさい 菊								
		鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖	油			酒			
27 月	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おからの炒り煮 じゃがいものみそ汁					ごはん 大麦							847 2.5
		鮭											
		おから		にんじん	ごぼう スイートコーン しいたけ ねぎ しょうが	砂糖	マヨネーズ 油			塩 こしょう ワイン しょうゆ 酒 みりん 削り節			
		みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				削り節			
28 火	あんかけ焼きそば(中華めん) (野菜五目あん) もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ					中華めん	油						782 3.1
		豚肉 いか えび なた		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ しょうが もやし 枝豆 きくらげ	でんぷん	油			しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング			
						★マーラーカオ							
29 水	ごはん 野菜ハンバーグ キャベツのごまあえ もち入り和風スープ					ごはん							816 2.7
		★野菜ハンバーグ											
		鶏肉 ウィナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも	油			ケチャップ ウスターソース しょうゆ			
		ハム 油揚げ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま			しょうゆ 塩 酒 がらスープ			
30 木	ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー					ココアパン 砂糖	油						808 3.1
		鶏肉 ウィナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも	油			塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ			
		ベーコン		ブロッコリー	にんにく								
31 金	わかめごはん 里芋の煮物 つみれ汁					★わかめごはん さといも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油			塩 酒 しょうゆ みりん 削り節			882 2.0
		鶏肉											
		★つみれ みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう しめじ ねぎ								

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	10月の平均
エネルギー(kcal)	830	818
食 塩(g)	2.5	2.7