



10月献立予定表



取手市立取手第一中学校

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)									
			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)								
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質										
毎日	牛乳		牛乳															食塩 (グラム)
1	水	ごはん ブルコギ かにかまスープ	豚肉 ★かに風味かまぼこ 生揚げ		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 からスープ	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)	ベーコン 鶏肉 ツナ油揚げ	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	★ライ麦パン ★りんごジャム じゃがいも 小麦粉	バター 油	ワイン 塩 からスープ ★中華塩ドレッシング	807 2.6								
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	★わかさぎ天ぷら 鶏肉 かつおぶし 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ			たけのこ れんこん だいこん ねぎ	ごはん 大麦 赤こんにゃく ふ	油	砂糖 しょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし 削り節	843 2.1								
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 滋 賀 県 】																		
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	★豆腐ハンバーグ みそ			にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	ごはん 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	834 2.9								
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	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 だいこん ねぎ	ソフトめん 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	802 3.7								
8	水	麦ごはん 回鍋肉 肉だんご入り酸辣湯(サンラータン)	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 酢 からスープ	828 1.6								
9	木	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	★ほっけ一夜干し さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ごまつな	切り干し大根 しいたけ 枝豆	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 削り節	805 3.1								
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	★ハムチーズフライ ささみ ベーコン		ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ スイートコーン れんこん にんにく マッシュルーム	ごはん 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 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 からスープ	869 2.4								
14	火	麦ごはん タッカルビ ざくざくキャベツ 春雨スープ	鶏肉 豚肉 なた		にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ しょうが	ごはん 大麦 砂糖	油 油	酒 コチュジャン しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 からスープ	806 2.5								
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	あじ 油揚げ みそ		にんじん 水菜	しょうが ごぼう きゅうり	ごはん でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 削り節	837 2.4								
16	木	ミルクパン じゃがいもトマト煮 ブロッコリーのサラダ(コールスロッドレッシング)	豚肉 ウィンナー ブロッコリー		トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも はちみつ	油	ケチャップ ウィンナー ウスターソース 塩 しょうゆ ★コールスロッドレッシング	788 2.7								
17	金	ごはん 鶏の七味焼き 吹き寄せ煮 なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが なめこ ねぎ	ごはん 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 削り節	801 2.6								
20	月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふぎいも 豆乳汁	豚肉 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ	青のり	ピーマン にんじん	にんにく しょうが えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ラー油	しょうゆ みりん 塩 削り節	800 2.4								
21	火	みそラーメン(中華めん) (みそスープ) にらまんじゅう パンバンジー(パンバンジーのたれ) ヨーグルト	豚肉 なたと みそ ささみ		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 きゅうり もやし ねぎ しょうが	中華めん 砂糖		トウバンジャン しょうゆ からスープ 豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酢	748 3.9								
22	水	ごはん ミートコロケ(ソース) きのこのバターしょうゆ炒め かき玉汁	ベーコン かまぼこ 豆腐 卵		ごまつな チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ ねぎ	ごはん ★ミートコロケ でんぷん	油 油 バター	中濃ソース ウスターソース しょうゆ しょうゆ みりん 塩 削り節	842 2.7								
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)	豚肉 ハム		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース クチャップ チャツネ 塩	845 2.3								
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	★いわし開きでんぷん付き ツナ油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ		ごまつな	しょうが はくさい 菊 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 酒	801 2.3								
S D G s (持続可能な開発目標) 献立 13. 気候変動と具体的な対策を(気候変動と食糧生産)を 考 える																		
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	鮭 おから みそ		にんじん	ごぼう スイートコーン しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖	マヨネーズ 油	塩 しょうゆ ワイン しょうゆ 酒 みりん 削り節	847 2.5								
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	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	中華めん でんぷん	油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 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	782 3.1								
読 書 週 間 献 立 「タスキメシ 箱根」 から																		
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	★野菜ハンバーグ ハム 油揚げ		にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん		ごはん 砂糖	油 油	クチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ 塩 酒 からスープ	816 2.7								
戸 頭 中 リ ク エ ス ト 献 立																		
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	鶏肉 ウィンナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	ココアパン 砂糖 じゃがいも	油	ピュアココア ミルクココア 塩 しょうゆ からスープ ワイン しょうゆ	808 3.1								
31	金	わかめごはん 里芋の煮物 つみれ汁	鶏肉 ★つみれ みそ		にんじん 枝豆 ほうれんそう	しょうが しょうが 枝豆	★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								

* 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