

10月献立予定表

※1・2日は新人戦のため給食提供はありません。

取手市立 中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)		
		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 たんばく質	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							
5月	ごはん  鮭のきのこソースかけ 粉ふきいも 肉だんご入りみそ汁	鮭			えのきたけ しめじ スイートコーン	ごはん でんぶん		バター 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	782 2.1
6火	ソフトめん  きつね汁 竹輪の天ぶら キャベツのごまあえ	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵		にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉		油 ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 昆布 しょうゆ	789 3.0
7水	麦ごはん  ハッシュドポーク ツナと大根のサラダ(コーンクリーミードレッシング)	豚肉 ツナ		にんじん トマト 水菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが だいこん スイートコーン	ごはん 大麦 砂糖		油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★コーンクリーミードレッシング	820 2.5
8木		リ ク エ ス ト 献 立 戸 頭 中								
	わかめごはん  鶏のから揚げ 春雨サラダ(サラダのたれ) みそワントンスープ フローズンヨーグルト	鶏肉 ハム みそ			にんにく しょうが きゅうり しいたけ もやし ねぎ	★わかめごはん でんぶん 春雨 砂糖 ★ワントン		油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ がらスープ	893 3.1
9金	ごはん  豚肉のピリ辛炒め ざくざくキャベツ 塩麹汁	豚肉		ピーマン にんじん 豆苗	にんにく しょうが キャベツ	ごはん しらたき 砂糖		油 油	しょうゆ みりん 豆板醤 しょうゆ 塩麹 塩 しょうゆ みりん 削り節	767 2.3
13火	ごはん  揚げぎょうざ えびと豆腐のチリソース チンゲンサイのスープ	えび 豆腐 鶏肉			しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ きくらげ しょうが	ごはん ★ぎょうざ でんぶん		油 油	塩 酒 豆板醤 ケチャップ しょうゆ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	840 2.6
14水	麦ごはん  カレー 青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング)	豚肉 ベーコン		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	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖		油 油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	846 2.3
15木	コッパパン  チョコクリーム さばのトマトソースかけ じゃがいものソテー 白菜のクリームスープ			トマト	にんにく たまねぎ しめじ	コッパパン ★チョコクリーム 小麦粉 砂糖		油 油	塩 こしょう ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	938 3.1
16金	ごはん  ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 ★大豆ミート みそ 鶏肉			しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖 トック		油 ごま 油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	799 2.6
19月	ごはん  メンチカツ(ソース) 切り干し大根の煮物 しらすのかき玉汁	★メンチカツ さつま揚げ 卵		にんじん にんじん こまつな	切り干し大根 しいたけ 枝豆 たまねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん		油 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	901 3.3
20火	みそラーメン(中華めん)  (みそラーメンスープ) にらまんじゅう パンパンジー(パンパンジーのたれ) 豆乳プリン	豚肉 なたと みそ ささみ ★豆乳プリン		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 ★にらまんじゅう 砂糖		油 ごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ 豆板醤 しょうゆ 酢	750 4.4
21水	麦ごはん  あじたつた揚げ 五目豆 みそ汁	あじ 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ			しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ	ごはん 大麦 でんぶん こんにゃく 砂糖 さつまいも		油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 削り節 削り節	878 2.0
22木	セサミトースト  ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ウィナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも		バター ごま 油	塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	771 3.0
23金	ごはん  ブルコギ わかめスープ	豚肉 かまぼこ		にんじん にら わかめ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖		油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	791 2.5
26月	ごはん  鶏の香味ソースかけ 吹き寄せ煮 なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ			ねぎ しょうが たけのこ なめこ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 さといも 麴 砂糖		油	塩 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	882 2.5
27火	ソース焼きそば  かにかまスープ 蒸しパン	豚肉 かに風味かまぼこ 生揚げ		にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし えのきたけ	中華めん ★蒸しパン		油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	756 3.3
28水		【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 青 森 県 】								
	ごはん  豚肉のりんごしょうが炒め ごぼうサラダ(ごまドレッシング) せんべい汁	豚肉		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが りんご ごぼう 枝豆	ごはん 砂糖 かやきせんべい こんにゃく		油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	788 1.9
29木	ごはん  ミートボールトマトカレー グリーンサラダ(香味たまねぎドレッシング)	鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖			塩 こしょう トマトジュース ウスターソース カレールウ がらスープ デミグラスソース ★香味たまねぎドレッシング	794 1.9
30金	麦ごはん  いわしのかば焼き 菊花和え(たれ) 豚汁	★いわし開きでんぶん付き ささみ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ			しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でんぶん		油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節	821 2.1

* 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	821
食 塩(g)	2.5	2.6