



10がつ 献立表



鹿本中学校

日 付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の える		力 や 熱 の も と に な る	
1 (木)	タコライス 牛乳 わかめいり卵スープ たけまちゃいりパウンドケーキ	768 38.7	豚肉 ぶたレバー チーズ 卵	わかめ 大豆 牛乳 かまぼこ	にんにく にんじん ダイストマト えのきたけ	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	油 米 でんぶん	砂糖 麦 パウンドケーキ
2 (金)	栗いりまぜごはん〔セルフ〕 牛乳 しょうがだご汁 いわしおかかに	764 30.8	とりにく 牛乳 いわしおかかに	油あげ いりこ (だし)	にんじん たけのこ しいたけ だいこん しょうが	にんじん キャベツ ねぎ	米 くり 油 だんご	麦 砂糖 さといも
5 (月)	振 替 休 業 日							
6 (火)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 わかめの酢の物 かつおふりかけ	808 30.1	牛乳 豚肉 わかめ	がんもどき さつまあげ かつおふりかけ	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦 こんにゃく 油
7 (水)	はちみつレモントースト 牛乳 秋味シチュー ツナサラダ 一食いりこ	639 32.7	牛乳 しろういんげん ツナ	とりにく チーズ いりこ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	にんじん キャベツ	ミルクパン 油	さつまいも 砂糖
8 (木)	麦ごはん 牛乳 魚そうめん汁 チーズ入り鮭フライ チンゲンサイのあえもの	783 35.3	牛乳 とりにく しゃけフライ〔チーズ入り〕	うおそうめん かつおぶし (だし)	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ もやし	米 油 砂糖	麦 いりごま ごま油
9 (金)	麦ごはん 牛乳 とうふのみそしる 卵焼き 磯か和え なっとう	781 31.5	牛乳 油あげ いりこ (だし) きさみのり	もめん豆腐 みそ 卵やき なっとう	えのきたけ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	米 じゃがいも ごま油	麦 砂糖 いりごま
13 (火)	中華丼 牛乳 シュウマイ ナムル ブルーベリーゼリー	755 29.1	豚肉 牛乳 チキンハム	かまぼこ シュウマイ	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	にんにく たけのこ にんじん きくらげ	米 油 砂糖	麦 ごま油 ゼリー
14 (水)	コッペパン (カット) 牛乳 チリコンカン ベーコンスープ グリーンサラダ	740 36.8	牛乳 豚肉 ベーコン	大豆	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん パセリ きゅうり	コッペパン 油 オリーブオイル	砂糖 じゃがいも
15 (木)	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 焼きサバ 梅おかか和え	733 33.4	牛乳 わかめ いりこ (だし) かつおぶし	もめん豆腐 みそ さば	たまねぎ ねぎ きゅうり ねりうめ	にんじん キャベツ もやし	米 砂糖	麦 ごま油
16 (金)	レンコン入りカレー 牛乳 海藻サラダ 豆乳ムース	708 25	豚肉 かいそう	牛乳	たまねぎ れんこん しょうが	にんじん にんにく キャベツ	米 じゃがいも いりごま とうにゅうムース	麦 油 ごま油
19 (月)	トマトパン 牛乳 肉団子スープ ジャーマンポテト ししゃもフライ	759 31.8	牛乳 ベーコン	ミートボール ししゃもフライ	キャベツ にんじん しいたけ にんにく	たまねぎ ねぎ パセリ	トマトパン 油	じゃがいも
20 (火)	なすの肉味噌丼 牛乳 かきたま汁	752 33.4	豚肉 みそ 卵 かつおぶし	大豆 牛乳 かまぼこ	なす しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんにく えのきたけ	米 はるさめ 油 でんぶん	麦 砂糖 じゃがいも
21 (水)	コッペパン 牛乳 カレーうどん 大豆いりサラダ きなこクリーム	773 30.4	牛乳 かつおぶし (だし)	豚肉 大豆	たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん しょうが きゅうり	コッペパン 油 ごま油	うどんめん 砂糖 きなこクリーム
22 (木)	文楽めし〔セルフ〕 牛乳 ニラ入り魚団子汁 柿なます	770 30.3	油あげ 牛乳	つみれ	しいたけ にんじん えのきたけ えだまめ だいこん	たけのこ たまねぎ にら かき	米 砂糖 いりごま	もちごめ 油
23 (金)	麦ごはん 牛乳 さといものみそ汁 さんま梅煮 五目きんぴら	833 32.3	牛乳 みそ さんまうめに さつまあげ	油あげ いりこ (だし) 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう とうがらし	ねぎ えのきたけ いんげん	米 さといも いりごま 油	麦 こんにゃく 砂糖
26 (月)	フランスパン 牛乳 さつまいものポトフ かぼちゃ入りアンサンブルエッグ クリーミーサラダ	719 34.5	牛乳 アンサンブルエッグ ツナ	豚肉	にんにく たまねぎ きゅうり	キャベツ にんじん コーン	フランスパン さつまいも	油 ドレッシング
27 (火)	古代米 牛乳 なめこ汁 れんこんとひき肉のあわせ揚げ ざぜん豆	760 29.4	牛乳 もめん豆腐 みそ 大豆	れんこんあわせ揚げ わかめ いりこ (だし) こんぶ	なめこ ねぎ	たまねぎ	米 油 砂糖	くろまい こくとう
28 (水)	食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 人々サラダ りんごジャム	752 26.9	牛乳 チーズ	油あげ ベーコン チキンハム	たまねぎ こまつな ぶなしめじ にんにく	にんじん えのきたけ エリンギ きゅうり	しょくパン バター 砂糖	スパゲッティ 油 りんごジャム
29 (木)	麦ごはん 牛乳 はんぺん入りすまし汁 鶏のからあげ ほうれん草のごまあえ	814 33.8	牛乳 わかめ こんぶ (だし)	はんぺん かつおぶし (だし) とりにく	たまねぎ ねぎ しょうが ほうれん草	にんじん にんにく もやし	米 でんぶん ねりごま 砂糖	麦 油 すりごま
30 (金)	こんとあきの揚げ丼 牛乳 春雨スープ パンプキンパバロア	700 33.6	油あげ かつおぶし (だし) 牛乳 かまぼこ	卵 きざみのり とりにく	たまねぎ だいこんづけ にんじん しいたけ	いんげん キャベツ ねぎ	米 でんぶん はるさめ	麦 砂糖 パバロア

*献立は都合により変更となる場合があります。