10月　献立予定表

●今月の目標　好き嫌いなく食べよう●

平成２４年　　栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料 赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん	▯▯	○	鶏の唐揚げねぎソース 中華風コーンスープ もやしの和えもの		牛乳　とり肉 ベーコン　たまご	米　でんぷん　ごま ごま油　さとう　油	こまつな　にんじん もやし　玉ねぎ　コーン きゅうり　長ねぎ	810	30.1
2	火	わかめごはん	▯▯	○	厚焼き卵 いりどり ほうれん草のおひたし	フルーツ ゼリー	牛乳　たまご とり肉　ちくわ	米　さといも さとう　油	にんじん　きぬさや たけのこ　ほうれん草 ごぼう　もやし　れんこん	835	31.3
3	水	ごはん (ふりかけ)	▯▯	○	鮭の塩焼き 豚汁	大学芋	牛乳　ぶた肉 とうふ　さけ	米　油　さとう さつまいも ごま	だいこん　にんじん ごぼう　長ねぎ こまつな	868	35.1
★給食ひとくちメモ★　大学芋の名前の由来…大正時代に東京の大学生が好んで食べていたため、この名前がつけられたと言われています。											
4	木	丸パン		○	ハムチーズカツ（ソース） クラムチャウダー グリーンサラダ		牛乳　ハム チーズ　あさり ベーコン	パン　油 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん キャベツ　コーン ブロッコリー	834	31.5
5	金	ごはん	▯▯	○	肉団子 かきたま汁 こんにゃくのおかか煮	ヨーグルト	牛乳　ぶた肉 とり肉　たまご ヨーグルト	米　でんぷん ごま油　さとう	にんじん　こまつな 玉ねぎ　たけのこ	817	30.6
9	火	ごはん	▯▯	○	いわしの梅煮 いなか汁 磯和え	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ﾀﾙﾄ	牛乳　いわし 生揚げ　のり	米　じゃがいも	長ねぎ　だいこん にんじん　もやし ほうれん草	876	31.0
10	水	ごはん	▯▯	○	かにしゅうまい（しょうゆ） 家常豆腐 くらげサラダ		牛乳　ぶた肉 くらげ　生揚げ	米　小麦粉 ごま油	にんじん　玉ねぎ　もやし しいたけ　たけのこ いんげん　きゅうり	885	30.3
11	木	チーズパン		○	タンドリーチキン コンソメスープ シーザーサラダ（ドレッシング）	豆乳 ﾌﾞﾗﾏﾝｼﾞｪ	牛乳　とり肉 ベーコン	パン　じゃがいも クルトン	玉ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり コーン	840	33.7
12	金	ごはん	▯▯	○	納豆 野菜のうま煮 きゃべつのたくあん和え	ぶどう	牛乳　なっとう ぶた肉	米　じゃがいも ごま	玉ねぎ　にんじん たけのこ　グリンピース キャベツ　ぶどう	850	30.8
15	月	ごはん	▯▯	○	さばの味噌煮 けんちん汁 ポン酢和え		牛乳　とり肉 さば　油揚げ	米　さといも さとう	長ねぎ　だいこん にんじん　ごぼう　しめじ こまつな　ほうれんそう	847	32.1
16	火	ごはん	▯▯	○	いかのチリソースがけ 春雨スープ きゅうりともやしのナムル	杏仁豆腐	牛乳　いか ぶた肉　わかめ	米　でんぷん はるさめ　油　ごま	にんじん　たけのこ 長ねぎ　きゅうり もやし　コーン	860	28.8
17	水	ごはん	▯▯	○	おろしハンバーグ 味噌汁 千草和え		牛乳　ぶた肉 とうふ　わかめ 油揚げ	米　ごま油 ごま　さとう	えのきだけ　長ねぎ キャベツ　にんじん もやし　ほうれん草	824	34.2
18	木	食パン (レモンハニー)		○	かぼちゃコロッケ（ソース） マカロニのクリーム煮 コーンと野菜のサラダ	りんご	牛乳　あさり ベーコン　チーズ	パン　マカロニ 油　さとう	かぼちゃ　玉ねぎ にんじん　キャベツ きゅうり　コーン　りんご	846	26.5
19	金	ごはん	▯▯	○	若鶏のしそ天ぷら 白玉汁 五目きんぴら　ウエハース		牛乳　とり肉 さつま揚げ	米　ごま　もち さとう	こまつな　だいこん にんじん　長ねぎ ごぼう　しそ	853	26.0
23	火	きのこごはん	▯▯	○	さんまの竜田揚げ えび団子のすまし汁 黒大豆の枝豆 栄町産		牛乳　さんま えび	米　油　でんぷん	えのきだけ　にんじん ほうれん草　たけのこ えだまめ　しめじ	878	36.1
★給食ひとくちメモ★　枝豆は、大豆になる前の未熟な豆のことをいいます。おいしい枝豆を感謝して食べましょう。											
24	水	ごはん	▯▯	○	棒ぎょうざ（しょうゆ） わかめと卵のスープ チンジャオロースー		牛乳　たまご わかめ　ぶた肉	米　油　でんぷん 小麦粉	にんじん　玉ねぎ たけのこ　ピーマン パプリカ	826	29.5
25	木	揚げパン		○	チーズオムレツ ミネストローネ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ　ミルメーク		牛乳　ベーコン チーズ　たまご きなこ	パン　油　さとう マカロニ	玉ねぎ　にんじん ブロッコリー カリフラワー	817	28.7
26	金	ごはん	▯▯	○	ほっけの一夜干し 鶏肉と野菜の味噌煮 和風サラダ	ミニりんご パイ	牛乳　ほっけ とり肉	米　小麦粉　油 バター　さとう	だいこん　にんじん グリンピース　りんご えのきたけ　ほうれん草	892	36.2
29	月	ごはん	▯▯	○	さつまいものかき揚げ（天つゆ） のっぺい汁 落花生和え　チーズ		牛乳　とり肉	米　油　小麦粉 落花生　さといも さつまいも	にんじん　だいこん しいたけ　ほうれん草 キャベツ　もやし	863	28.1
30	火	麦ごはん	▯▯	○	にらまんじゅう（しょうゆ） 豆腐の中華煮 春雨サラダ		牛乳　ぶた肉 とうふ	米　麦　はるさめ 小麦粉	にら　たけのこ にんじん　もやし キャベツ　きゅうり	835	30.0
31	水	ごはん	▯▯	○	豚肉の生姜焼き 味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物	ひとくち かぼちゃﾌﾟﾘﾝ	牛乳　ぶた肉 ひじき　わかめ とり肉	米　さとう　油 じゃがいも	なめこ　長ねぎ　玉ねぎ しいたけ　にんじん わかめ　りんご	898	37.0

平均	851	31.0
基準	850	19～35
脂肪(基準)	25～30%以下（基準エネルギーに対して）	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。

お皿が新しくなります！

10月から、仕切り皿（おかずを盛りつけるお皿）が新しくなります。かわいいピンク色の花柄です。大切に扱って下さいね。

このお皿とは別に、栄町のキャラクターであるドラムくんの絵がついたお皿を栄町全体で20枚だけ入れてあります。お楽しみに☆