

平成27年10月



給食予定献立表



白河市立東中学校

日 曜	献 立 名	主に体を作る食品	主に体の調子を整える食品	主にエネルギーになる食品	家で食べて欲しい食品	栄 養 価				
		あか	みどり	きいろ		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩	
1 木	— 東西中学校新人総合体育大会のため給食なし — 弁当持参									
2 金	麦ごはん 牛乳 さばササ焼き 野菜炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ にぼし粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし 小松菜	麦ごはん サラダ油	果物類	(kcal) 814	(g) 40.2	(g) 21.5	(g) 2.5	
5 月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 海藻サラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 海藻 豆腐 みそ にぼし粉	きゅうり にんじん キャベツ なめこ 小松菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 ごま 砂糖 ごま油	魚介類	806	40.6	21.7	2.9	
6 火	【1-1希望献立】 まぜごはん 牛乳 さんまの洋風煮 ツナサラダ 和風スープ りんごのゼリー	牛乳 油揚げ 大豆 さんま わかめ 鶏肉 ツナ	しめじ にんじん キャベツ 白菜 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ りんごのゼリー	ごはん サラダ油	いも類	872	29.7	28.2	2.7	
7 水	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 五目いため じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ にぼし粉	キャベツ にんじん まいたけ 玉ねぎ 乾パセリ もやし	ごはん ごま油 サラダ油 じゃがいも	魚介類	815	37.0	25.7	2.1	
8 木	焼きそば 牛乳 シューマイ チーズサラダ	牛乳 豚肉 シューマイ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン	焼きそば 砂糖 サラダ油	種実類	763	26.9	26.4	3.8	
9 金	【目の愛護デー献立】 ごはん 牛乳 野菜の磯あえ サンマの蒲焼き キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 サンマ 昆布 油揚げ わかめ みそ にぼし粉	キャベツ にんじん 小松菜 キャベツ ブルーベリーゼリー	ごはん 揚げ油 砂糖	いも類	844	27.2	28.7	2.7	
12 月	体育の日									
13 火	【1-3希望献立】 きな粉揚げパン 牛乳 ポテトサラダ コンスープ みかんゼリー	牛乳 ハム 生クリーム きな粉	玉ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン 乾パセリ みかんゼリー	コッペパン きび糖 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ バター	魚介類	843	24.6	32.4	3.4	
14 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま焼き 切り干し大根の炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 生揚げ にぼし粉	ねぎ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜	麦ごはん ごま 砂糖 こんにゃく	果物類	795	40.3	19.9	2.6	
15 木	くかみかみメニュー 五目うどん 牛乳 かみかみかき揚げ もみ漬	牛乳 豚肉 油揚げ なると いか わかめ 卵	にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ コーン 切り干し大根 大根 キャベツ きゅうり たくあん	ソフト麺 揚げ油 ごま	きのこ類	824	33.6	20.0	3.4	
16 金	ごはん 牛乳 ボークカレー 糸かまサラダ 梨	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ 梨 きゅうり すりおろしりんご	ごはん じゃがいも サラダ油	乳製品	825	27.8	22.1	3.0	
19 月	ごはん 牛乳 マーボー生揚げ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 わかめ みそ	にんじん ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ にら 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	果物類	813	35.8	23.6	3.2	
20 火	— 手作り弁当の日 —									
21 水	【1-2希望献立】 栗ごはん 牛乳 サバのみそ煮 もやしのひき肉炒め 春雨スープ	牛乳 さば みそ 豚肉	にんじん もやし キャベツ にら ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ	栗ごはん ごま ごま油 春雨	きのこ類	771	25.7	21.5	2.8	
22 木	くせんいたつぱりメニュー 豆入りミートソースパグティ 牛乳 コールスローサラダ 野菜ドーナツ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ にんじん コーン レーズン	スバグティ バター サラダ油 ドーナツ	魚介類	844	32.6	25.3	2.9	
23 金	発芽玄米ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のゆかり漬 にらと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ にぼし粉	きゅうり キャベツ ゆかり にら	発芽玄米ごはん ごま	果物類	811	36.4	26.3	2.6	
26 月	— 先生方の研修会のため給食なし — 弁当持参									
27 火	フレンチトースト 牛乳 コーンサラダ ミネストローネ 巨峰	牛乳 卵 ベーコン 大豆	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 乾パセリ トマト缶 巨峰	食パン 砂糖 マカロニ	乳製品	801	27.9	27.7	3.0	
28 水	ごはん 牛乳 サケの三味焼き かおりあえ すいとん汁	牛乳 サケ 錦糸卵 のり 鶏肉	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 万能ねぎ 干しいたけ	ごはん みそ 砂糖 サラダ油	果物類	771	40.5	16.5	2.3	
29 木	しょうゆラーメン 牛乳 いかのかわりあえ ミニ肉まん	牛乳 豚肉 なると いか 肉まん わかめ	もやし 小松菜 コーン ねぎ メンマ キャベツ にんじん	中華麺 ごま	いも類	800	31.7	17.3	2.9	
30 金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 和風サラダ 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	ごはん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	魚介類	811	28.5	21.4	2.3	

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。