



# 10月分給食献立予定表



H30年度10月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名		
				血や肉になる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる
1(月)	麦ごはん	牛乳 鮭のマヨ焼き 青菜のきのこあえ 南瓜のみそ汁	742 29.0 23.4 3.0	牛乳 鮭 チーズ 生揚げ かつお節 味噌	パセリ 小松菜 かぼちゃ ねぎ もやし キャベツ コーン ぶなしめじ にんじん	給食精米 大麦 強化米 マヨネーズ 上白糖
2(火)	セサミトースト	牛乳 ポトフ わかめと豆のサラダ	813 26.7 29.5 3.3	ホイップクリーム 牛乳 ウインナー わかめ ひよこまめ	にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 コーン 枝豆 レタス	食パン グラニュー糖 黒すりごま マーガリン じゃがいも バター ドレッシング
3(水)	ひじきご飯	鉄分UP献立 牛乳 大根サラダ すり身汁	809 31.7 27.9 2.5	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ハム 豆腐 さんますり身 卵 かつお節 味噌	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース 大根 白菜 きゅうり レタス しょうが ねぎ	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 上白糖 マヨネーズ アーモンド
4(木)	ソフト麺	肉うどん 牛乳 さつま芋のかきあげ ソファール	892 38.7 18.5 4.0	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 牛乳 焼竹輪 ソファール	しいたけ 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ	ソフト麺 さつまいも てんぷら粉 サラダ油
5(金)	麦ごはん	牛乳 おでん 五目納豆	749 30.6 18.4 2.5	牛乳 納豆 昆布 チーズ 薩摩揚げ 焼竹輪 はんぺん 一口がんも うずら卵 かつお節	にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう うめ	給食精米 強化米 じゃがいも こんにゃく 上白糖
9(火)	コッペパン	牛乳 マーメイドチキン 野菜サラダ イタリアンスープ	808 37.8 29.8 3.4	鶏肉 牛乳 卵 チーズ ベーコン	コーン レタス にんにく キャベツ きゅうり 生姜 パセリ たまねぎ トマト 小松菜 にんじん	コッペパン ジャム マーメイドドレッシング パン粉 ワイン
10(水)	人参ピラフ	目の愛護デー 牛乳 ブルーベリーゼリー 茎わかめとツナのマヨネーズ和え	766 22.8 25.9 2.7	ツナ ベーコン 牛乳 茎わかめ ハム	コーン にんじん ねぎ たまねぎ パセリ きゅうり もやし ほうれんそう 白菜	給食精米 大麦 強化米 バター マヨネーズ ゼリー ワイン
11(木)	中華麺	マーボー麺 牛乳 春巻 もやしのナムル	866 39.3 30.6 3.6	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 春巻 ハム 卵	生姜 にんにく きゅうり たまねぎ にんじん にら ねぎ しいたけ もやし	中華めん 片栗粉 サラダ油 ドレッシング
12(金)	麦ごはん	チキンカレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルト	894 26.2 23.4 2.9	鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	たまねぎ にんじん バイン缶 にんにく 生姜 黄桃缶 グリーンピース チャツネ バナナ 福神漬	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも サラダ油 ナタデココ 上白糖 カレールウ
15(月)	ごはん	旬の食材献立 牛乳 さんまの蒲焼き カレー和え 大根のみそ汁	809 30.7 27.7 2.8	牛乳 チキン みそ さんま 凍豆腐 かつお節 ねぎ	もやし きゅうり 大根 にんじん ねぎ	給食精米 強化米 片栗粉 白絞油 上白糖
16(火)	コッペパン	ジャム 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムサラダ	770 30.1 27.1 2.9	牛乳 豚肉 大豆 ミックスビーンズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ	ジャム じゃがいも ワイン 上白糖 マヨネーズ 食パン
17(水)	栗ごはん	牛乳 秋野菜の煮物 菊花あえ	759 26.2 17.1 3.3	くり 牛乳 鶏肉 一口がんも 薩摩揚げ こんぶ	にんじん ごぼう 菊 れんこん 大根 いんげん ましたけ 小松菜 キャベツ	給食精米 強化米 ごま さといも こんにゃく 上白糖 サラダ油 三温糖
18(木)	ソフト麺	クリームスパゲティ 牛乳 チキンサラダ りんご	861 31.6 22.7 4.0	ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん りんご ぶなしめじ マッシュルーム パセリ レタス きゅうり キャベツ	ソフト麺 バター オリーブ油 上白糖
19(金)	ごはん	牛乳 豚肉のごまみそやき フランチサラダ ならたま汁	807 38.4 27.0 2.5	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 卵 かつお節	生姜 レタス しいたけ きゅうり コーン にんじん キャベツ にら えのきたけ	給食精米 強化米 白すりごま ドレッシング
22(月)	麦ごはん	中華丼 牛乳 青梗菜スープ 大根のピリ辛漬	739 27.5 23.1 2.1	豚肉 うずら卵 イカ かまぼこ 牛乳 ベーコン	生姜 白菜 きゅうり にんじん たけのこ 大根 きくらげ 青梗菜 もやし ねぎ	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 片栗粉 ごま油 上白糖
23(火)	食パン	肉団子の甘酢和え おかか和え 白菜とウインナースープ	829 33.7 28.1 4.1	牛乳 豚肉 卵 チーズ かつお節 ウインナー	たまねぎ もやし にんじん 青梗菜 キャベツ セロリー 白菜	丸パン パン粉 片栗粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも
24(水)	わかめごはん	日本型食生活の日 牛乳 さばの塩やき 小松菜あえ 具だくさんみそ汁	769 30.1 24.1 4.1	牛乳 さば 油揚げ 味噌 かつお節 わかめ	ごぼう 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ にんじん レモン汁 白菜 大根	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 上白糖 いりごま じゃがいも
25(木)	中華麺	みそラーメン 牛乳 大学いも	793 27.3 20.4 3.4	豚肉 牛乳	生姜 にんにく メンマ もやし ねぎ きくらげ にんじん キャベツ にら コーン	中華めん さつまいも サラダ油 上白糖 水あめ いりごま
26(金)	<b>文化祭準備日(お弁当の日)</b>					
29(月)	<b>文化祭振休</b>					
30(火)	黒糖食パン	マカロニグラタン キャベツスープ ハチミツ&マーガリン	847 34.5 28.7 3.8	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム パセリ	黒糖食パン ハチミツマーガリン パン粉 バター サラダ油 上白糖 じゃがいも マカロニ
31(水)	チキンピラフ	ハロイン献立 牛乳 もずくスープ 菜果サラダ 南瓜プリン	779 27.1 22.8 2.8	鶏肉 牛乳 ベーコン もずく 豆腐 チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース マッシュルーム りんご コーン もやし キャベツ ねぎ レタス レーズン	給食精米 大麦 強化米 バター オリーブ油 上白糖 プリン

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	805
	30.0	タンパク(g)		31.0
	25.0	脂質(g)		24.8
	3.0	塩分(g)		3.2

\*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。  
\*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

**旬の魚を食べよう!!**

食欲の秋、鮭・秋刀魚・太刀魚・ホッケ・鯖など  
美味しい旬の魚がたくさんあります。  
秋を代表する秋刀魚は、  
どんな風に調理して食べていますか?  
塩焼き、生姜煮や梅煮、蒲焼、揚げ物、すり身  
どれもおいしいですね。  
今日はさんまのすり身汁を紹介します。

＜さんまのすり身汁＞  
すり身  
・さんま・・・2匹分三枚おろし  
・卵・・・1/2ヶ  
・味噌・・・小さじ1  
・生姜・・・1/4かけおろす  
・片栗粉・・・小さじ1  
【汁の具】ねぎ、大根、  
にんじん、ねぎ、豆腐など  
【調味料】酒、しょうゆ、塩

①すり身:さんまの皮をむき、包丁でたたく  
卵、味噌、生姜、片栗粉とよく混ぜる  
②かつおだしをとり、食べやすい大きさに切った  
具材を煮る  
③調味し、沸騰したところにさんまのすり身をつ  
みれ状にしながら、落とし入れる。  
④ねぎを加え全体的に火が通ったら完成  
\*ポイント\*  
さんまは、お店でさばいてもらうと簡単です

