

令和6年 10月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	I類*(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1火	米粉パン ちゃんぽん 春巻	牛乳 837 34.7 34.9 4.1	ぶた肉 ちくわ 春巻	牛乳	ごまつな にんじん 小ねぎ	もやし たまねぎ	米粉パン 中華めん	米油 ごま油	豚骨スープ ガラスープ にんにく しょう油 しお コショウ
2水	麦ご飯 鶏肉と大豆の煮物 梅おかか和え	牛乳 694 28.9 16 2	とり肉 大豆 厚揚げ ちくわ	牛乳 昆布 花かつお ちりめん わかめ	にんじん ごまつな	こんにゃく ごぼう きゅうり 梅肉	精白米 精麦 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	しょう油 みりん
3木	麦ご飯 コーンかきたまスープ 揚げ魚のレモン風味和え	牛乳 695 31.1 20.4 2.4	とうふ たまご フカ切身 麦みそ	牛乳	パセリ にんじん ピーマン	ぶなしめじ コーン缶 たまねぎ きゅうり レモン レモン果汁	精白米 精麦 じゃが芋 米粉 でん粉 さとう	米油	煮干だし しお コショウ しょう油 す
4金	麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 700 30.3 22.9 2.3	ぶた肉 とうふ	牛乳	小ねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのご水煮 もやし 干大根	精白米 精麦 さとう でん粉	米油 ごま油	しょうが しょう油 豆板じゃん みりん 赤だし す
7月	ぎょうざ丼 (麦ご飯) 魚そうめん汁	牛乳 688 31.2 23 2.8	ぶた肉 魚ソーメン 厚揚げ	牛乳	にら ごまつな にんじん	キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	精白米 精麦 さとう でん粉	ごま油	煮干だし 酒 しお コショウ オイスターソース しょう油
8火	チーズパン 綾取れきのこのスパゲティ 日向夏ドレッシング和え	牛乳 779 29.9 29.5 4.2	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ まいたけ ぶなしめじ きゅうり エリンギ 甘夏みかん	チーズパン スパゲティ	ごま油	しお コショウ しょう油 にんにく 日向夏ドレッシング
9水	麦ご飯 八宝菜 大学芋	牛乳 816 31.4 26 2	ぶた肉 ちくわ たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ たけのご水煮 もやし	精白米 精麦 さつま芋 でん粉 さとう 水あめ	米油 ごま油 黒ごま	しお コショウ しょう油
10木	7種の菜めし (麦ご飯) 辛味豆腐汁 いわし甘露煮 きゅうりのゆかり和え	牛乳 710 32.5 23.9 3.9	ぶた肉 とうふ いわし甘露煮 麦みそ	牛乳	ごまつな にんじん	きゅうり えのきたけ	精白米 精麦	ごま油	煮干だし 七種野菜の華やかごはんの素 豆板じゃん ゆかり しょう油 しお
11金	麦ご飯 カレースープ ガーリックチキン きゅうりの塩もみ	牛乳 761 33.3 28.7 2	ぶた肉 とり肉	牛乳	ごまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 精麦 マカロニ	オリーブ油	ガラスープ カレー粉 しょう油 ワイン しお コショウ 酒 にんにく
15火	黒糖パン ジャージャー麺 大豆と芋の揚げ煮	牛乳 797 31.9 26.3 3.2	ぶた肉 大豆 麦みそ	牛乳 煮干かえり	小ねぎ にんじん	たけのご水煮 たまねぎ 干しいたけ	黒糖パン 中華めん さとう 米粉 さつま芋	米油 ごま油 黒ごま	にんにく しょうが しょう油 甜麺醤 酒 豆板じゃん コショウ オイスターソース
16水	ひむかの日 (綾町産) 綾ぶどう豚 米 さつまいも コンニャク 小松菜 きゅうり (宮崎県産) 牛乳 干しいたけ 麦ご飯 綾ぶどう豚と秋野菜の煮物 小松菜とコーンの和え物	牛乳 665 26.2 15.8 2.4	ぶた肉 まぐろ水煮 ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな	コンニャク 干しいたけ ごぼう 青豆 コーン缶 きゅうり	精白米 精麦 さつま芋 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	しょう油 みりん 酒 しお
17木	さつま芋カレー (麦ご飯) フルーツゼリー	牛乳 766 22.5 17.1 2.7	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ パイン缶 甘夏みかん缶 バナナ	精白米 精麦 さつま芋 ゼリー (巨峰) カクテルゼリー	米油	にんにく カレールー ソース ガラスープ しょう油 しお コショウ
21月	こぎつねごはん 豆腐のすまし汁 豆とレンコンのごまサラダ	牛乳 648 27.9 25.7 2.6	とり肉 油あげ とうふ ひよこ豆	牛乳	ごまつな 小ねぎ にんじん	青豆 だいこん えのきたけ きゅうり れんこん水煮	精白米 さとう	ごま マヨネーズ	煮干だし しょう油 酒 みりん しお コショウ
22火	食パン ブルーベリージャム じゃが芋のチーズ煮 じゃこ昆布のサラダ	牛乳 718 26.4 27.9 3.5	ウインナー	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	ごまつな ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり レモン果汁	食パン じゃが芋 さとう ジャム (ブルーベリー)	オリーブ油 米油 ごま	ワイン しお コショウ す しょう油
23水	麦ご飯 野菜スープ 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー	牛乳 696 28.3 17.6 2.3	とり肉 タラ角切	牛乳	ごまつな にんじん パセリ ブロッコリー	エリンギ たまねぎ	精白米 精麦 じゃが芋 さとう パン粉	米油 オリーブ油 ごま	ワイン しょう油 ガラスープ ソース しお コショウ
24木	親子丼 (麦ご飯) きゅうりとわかめの梅肉あえ	牛乳 644 30.3 17.5 2.9	とり肉 ちくわ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな 小ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ きゅうり 梅肉	精白米 精麦 さとう	ごま油 ごま	煮干だし しょう油 酒 みりん
25金	島根県の郷土料理 舞茸ごはん 白玉団子汁 切干大根のごまマヨあえ	牛乳 653 26.1 22.3 2.8	とり肉 ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな 小ねぎ	まいたけ ごぼう 青豆 干大根 干しいたけ きゅうり	精白米 白玉だんご	マヨネーズ ごま	煮干だし 酒 しょう油 みりん しお コショウ
28月	麦ご飯 もずくスープ 豚肉のソース焼き	牛乳 891 24.2 49.3 2.3	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん ごまつな ピーマン	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	精白米 精麦 でん粉	米油	煮干だし しょうが みりん しょう油 酒 ソース しお コショウ
30水	雑穀ごはん 肉うどん がね ぶどうゼリー	牛乳 729 23.8 21.1 2.4	ぶた肉 肉うどん がね	牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ	精白米 十二穀米 うどん麵 がね ぶどうゼリー	米油	煮干だし 酒 しお しょう油 みりん
31木	麦ご飯 豆乳みそ汁 煮魚	牛乳 799 32.3 30.2 2.7	油あげ とうふ 麦みそ 無調整豆乳 さば切身	牛乳	ごまつな	ぶなしめじ コンニャク たまねぎ 新しょうが	精白米 精麦 さつま芋 さとう		煮干だし しょう油 酒 みりん