

10月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	おかず	黄色の食品 熱ゆ力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	金	ゆかりわかめご飯	●五目豆 ★ごま酢和え	こめ さとう ごま	とり肉 あげみ 大豆 こんぶ 厚揚げ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん 酢	715	16.6
4	月	白ご飯	●ぶた肉と厚揚げのみそ炒め ■かきたま汁	こめ 油 さとう かたくり粉	ぶた肉 厚揚げ たまご	こんにゃく たまねぎ にんじん もやし さやいんげん えのきだけ ほうれん草 しいたけ	しょうが にんにく 酒 みりん しょうゆ みそ	742	17.6
5	火	コッペパン	●秋味シチュー ★ブロッコリーサラダ	パン さつまいも 油 こめ粉 マーガリン さとう	とり肉	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 こしょう 酢	839	30.4
6	水	麦ご飯	●宮崎牛の牛丼(具) ■じゃがいものみそ汁	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも	牛肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 白ねぎ 千切大根 ねぎ	しょうゆ みりん みそ	739	17.8
7	木	キャロットパン	●ポークビーンズ ★フルーツミックス	パン さとう 油 じゃがいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ 青豆 みかん もも	にんにく トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう	786	20.3
8	金	白ご飯	●県産まだいのいそべ揚げ ★そえ野菜 ■八はい汁	こめ さといも 青のり かたくり粉 小麦粉 油	宮崎県産まだい とうふ たまご	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ キャベツ	しょうゆ 塩 しょうが 酒	815	24.4
11	月	白ご飯	●いわしの梅煮 ★ゆでもやし ■ポテトスープ	こめ じゃがいも	いわし ベーコン	もやし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	しょうゆ レモン汁 塩 こしょう 白ワイン	705	20.1
12	火	減量 コッペパン	◎五目うどん ★ごぼうとレンコンのかりんとう風きんぴら	コッペパン うどん	とり肉 油揚げ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん さとう こくとう	726	19.0
13	水	季節の彩り ご飯	■もずくスープ ★千切り大根の炒め物	米 ごま油 油	塩こんぶ もずく とり肉 とうふ 油揚げ あげみ	青豆 小松菜 にんじん しいたけ えのきだけ 千切り大根 こんにゃく とうもろこし	塩 酒 しょうゆ さとう みりん	785	20.6
14	木	マヨネーズ パン	■チンゲン菜の米粉のクリームスープ ★フレンチサラダ	パン マヨネーズ 米粉 じゃがいも マーガリン 油	とり肉 チーズ 牛乳 生クリーム	チンゲン菜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう 塩 こしょう 酢 しょうゆ	777	30.1
15	金	白ご飯	●秋野菜の煮物 ★かりかり和え △あじつけのり	こめ さといも ごま 油	とり肉 味付けのり	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ しめじ れんこん きゅうり さやいんげん キャベツ たくあん	さとう みりん しょうゆ 酒	731	15.2
18	月	白ご飯	●八宝菜 ★パンバンジー	こめ ごま油 油	ぶた肉 いか うずら卵	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり	酒 塩 こしょう しょうが にんにく オイスターソース	767	20.5
19	火	🎉🎉🎉 小中合同運動会(23日)の振替休日です! 🎉🎉🎉							
20	水	わかめご飯	●さけフライ ★ゆでキャベツ ■もやしのみそ汁	こめ むぎ 油 さとう	サーモンフライ とうふ わかめ 油揚げ みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ 塩		772	20.9
21	木	背割れパン	●ドライカレー ■野菜スープ	パン 油	ぶたひき肉 大豆ミート ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし 青豆 キャベツ ほうれん草	にんにく しょうが しょうゆ ケチャップ ウスターソース 酒 カレー粉 塩 こしょう	739	23.2
22	金	白ご飯	●親子丼の具 ★春雨のマヨネーズ和え	米 かたくり粉	とり肉 かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ さとう 酒 みりん	804	21.5
25	月	麦ご飯	●さばみそホイル★そえ野菜 ■けんちん汁 △プリン ※25日は牛乳がありません。	米 麦 さといも プリン	さば とうふ とり肉	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ しいたけ	塩 しょうゆ 酒	718	13.4
26	火	コッペパン	●白花豆のポタージュ ★オムレツ △きのこソース	パン じゃがいも 油 白花豆と白いんげん豆ペースト 米粉 さとう	とり肉 パター オムレツ 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ えのきだけ しめじ エリンギ	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース	887	36.3
27	水	白ご飯	●厚揚げの中華煮 ★三色ナムル	米 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	厚揚げ ぶた肉 うずら卵	にんじん キャベツ たまねぎ にら しいたけ ほうれん草 もやし にんじん	しょうが にんにく しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 酢	766	19.6
28	木	減量 コッペパン	◎皿うどん ★かいそうサラダ	パン 長崎めん ごま油 かたくり粉 さとう ごま	ぶた肉 ちくわ いか えび 海そうサラダ わかめ しらす干し	もやし にんじん キャベツ ねぎ ブロッコリー きゅうり	しょうが 塩 こしょう しょうゆ 酢	804	29.2
29	金	白ご飯	●とり肉のレモン和え ■白菜スープ	米 油 さとう じゃがいも	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん 白菜	しょうが にんにく レモン汁 しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし	773	22.9
								27.5	2.8

※ 牛乳(200ml)は、毎日つきます(赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。