

# 令和3年10月 予定献立表

松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤	黄	緑	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
4	月	ごはん 牛乳	ホークカレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイン ジャミンマスカット	エ 806 kcal P 21.7 g F 18.2 g C 144.3 g 塩 2.3 g
5	火	パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 押し麦入り野菜スープ マーシャルピーンズ	鶏肉 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆粉	ラード 油 でんぷん 砂糖 大麦 ココア 砂糖 大豆油	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	エ 869 kcal P 31.9 g F 34.5 g C 105.3 g 塩 4.0 g
6	水	ごはん 牛乳	韓国風豚丼 ビーフンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	ごま油 砂糖 ビーフン	もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ	エ 742 kcal P 31.6 g F 17.7 g C 115.9 g 塩 2.8 g
7	木	ごはん 牛乳	きのこご飯 5種の野菜入りメンチカツ のっぺい汁	鶏肉 豚肉 豚肉 あげ	砂糖 小麦粉 パン粉(小麦・大豆)でんぷん 大豆油 砂糖 油 じゃが芋 でんぷん こんにゃく ごま油	人参 しめじ えのき まいたけ グリンピース 玉ねぎ どうもろこし 人参 キャベツ ほうれん草 大根 人参 ごぼう ねぎ	エ 785 kcal P 25.2 g F 24.8 g C 119.1 g 塩 3.6 g
8	金	ごはん 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げと根菜のみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	エッグフリーマヨ(大豆油)でんぷん	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ	エ 806 kcal P 37.1 g F 27.2 g C 105.8 g 塩 2.8 g
13	水	減量パン 牛乳	さつねうどん 小松菜ともやしのひたし	あげ かまぼこ(小麦)	うどん 砂糖 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 もやし 人参	エ 618 kcal P 24.8 g F 17.2 g C 88.1 g 塩 4.7 g
14	木	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き 豆腐と野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 あげ みそ	砂糖 油 でんぷん	玉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 大根 もやし	エ 748 kcal P 34.1 g F 20.9 g C 108.3 g 塩 2.7 g
15	金	ごはん 牛乳	豚肉コロッケ 豚肉と野菜の韓国風炒め ゆかりキャベツ	豚肉 豚肉 みそ	じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦・大豆) 油 水あめ でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油 油	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン もやし キャベツ 赤しそ	エ 841 kcal P 27.5 g F 25.5 g C 128.5 g 塩 1.5 g
18	月	ナン 牛乳	照り焼きチキン オニオンスープ ケチャップスパゲティ	鶏肉 ベーコン	砂糖 でんぷん スパゲティ	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト	エ 640 kcal P 28.7 g F 19.3 g C 86.1 g 塩 3.8 g
19	火	パン 牛乳	パンパキン豆乳シチュー 大根サラダ	豚肉 豆乳	油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃ しめじ 大根 きゅうり 人参 コーン	エ 784 kcal P 29.3 g F 23.4 g C 114.4 g 塩 3.3 g
20	水	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	豚肉 昆布 鶏肉	ごま ごま油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 切り干し大根 にんにくりんご キャベツ もやし にんじん ねぎ 生姜	エ 701 kcal P 29.3 g F 16.8 g C 110.8 g 塩 2.7 g
21	木	ごはん 牛乳	寄せ鍋 ほうれん草ともやしのひたし	鶏肉 豆腐 あげ	でんぷん こんにゃく	白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜 ほうれん草 もやし 人参	エ 673 kcal P 25.2 g F 15.8 g C 108.2 g 塩 2.4 g
22	金	ごはん 牛乳	白身魚のフライ 野菜たっぷり肉団子のスープ ブロッコリーの酢醤油あえ	ホキ 鶏肉 豚肉	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油 でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 ブロッコリー	エ 769 kcal P 29.4 g F 19.8 g C 120.5 g 塩 1.9 g
25	月	ごはん 牛乳	春巻き 八宝菜 ふりかけ(のり香味)	豚肉 豚肉 のり 青のり	油 大豆油 春雨 でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード 油 でんぷん ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ もやし コーン 生姜 枝豆	エ 848 kcal P 25.6 g F 29.5 g C 122.8 g 塩 2.0 g
26	火	パン 牛乳	ホークピーンズ チキンサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり キャベツ 人参	エ 825 kcal P 35.9 g F 27.9 g C 111.1 g 塩 3.9 g
27	水	パン 牛乳	鶏肉の揚照煮 白菜スープ 温州みかんゼリー	鶏肉 ベーコン	でんぷん 油 砂糖 でんぷん 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 みかん	エ 926 kcal P 35.4 g F 36.3 g C 112.1 g 塩 4.3 g
28	木	ごはん 牛乳	豚肉と切り昆布のごはん 厚焼き卵の野菜あんかけ 豚汁	豚肉 昆布 卵 豚肉 あげ みそ	砂糖 油 砂糖 でんぷん 油 大豆油 さつま芋	人参 グリンピース 生姜 玉ねぎ 人参 人参 だいこん 白ねぎ	エ 738 kcal P 28.0 g F 18.9 g C 116.1 g 塩 3.9 g
29	金	ごはん 牛乳	鯖の蒲焼き にゅうめん 白菜のさっぱり和え	鯖 あげ	砂糖 そうめん	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 人参	エ 768 kcal P 27.3 g F 26.9 g C 108.4 g 塩 2.3 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」「あぶら」と明記。それ以外は、油の種類を明記。

☆ 物質の割合により、献立を変更する場合があります。

食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 米は、R2年度数質生産あきさきかりを使用します。

☆ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、さといも、まいたけ、押し麦 は県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)



## ～スポーツの秋～ カルシウムとれていますか？

みんなで守ろう!! コロナ対策!!



秋は気候もよく、体を動かすのが気持ちの良い季節ですね!  
栄養バランスよく食べること、カルシウムをしっかりとることが運動をするときのケガや骨折予防につながります。  
おうちでも乳製品や大豆製品、骨ごとたべられるような魚などを意識して食べるようにしましょう!



- ★ しっかり手を洗います!!
- ★ マスクをします!!
- ★ 食事中はしっかに食べます!!

