



スクールランチ予定献立表

中学校

秋はきのこの季節ですね

①食物繊維が豊富なのでお腹の調子を整えてくれます。

②カルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富なので骨が丈夫になります。

③糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群が豊富なので体調が良くなります。

④免疫力を高めるβグルカンという成分が多いので(特に舞茸)ウイルス対策になります。

きのこは体に良い栄養がいっぱい!!



日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
5 日	ごはん	精白米	6 日	ひよこ豆のチキンカレー(麦ごはん)	精白米、大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ひよこ豆、人参、カレーの素、バター、ヨーグルト、中濃ソース、フルーツチャップネ、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー	7 日	味噌バターラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、鶏がらだし、豚骨だし、味噌、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、鶏がら、なると、しょうゆ、だしパック、昆布だし、バター、にんにく、本みりん、食塩、豆板油	8 日	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、トマト、トマトケチャップ、ピーマン、人参、砂糖、コンソメ、白ワイン、オリーブオイル、食塩、白こしょう
(月)	味噌汁(じゃがいも、わかめ、油揚げ)	じゃがいも、わかめ、油揚げ、だしパック、味噌	(火)	杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃、バナナ、りんご、みかん	(水)	北海道ひとくち豚まん	北海道ひとくち豚まん(小麦粉)、豚肉、玉ねぎ、卵、ごま	(木)	クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、シチューの素、人参、鶏肉、米油、チーズ、食塩、白こしょう
	豚肉のネギ塩炒め	玉ねぎ、豚肉、小松菜、長ねぎ、赤ピーマン、片栗粉、米油、鶏がらの素、食塩、白こしょう								コールドスローサラダ	キャベツ、ハム、コーン、コールドスロードレッシング、食塩、黒こしょう
	切干大根の煮物	切干大根、さつま揚げ、人参、しょうゆ、本みりん、米油、砂糖、酒、ごま油、しいたけ								アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
12 日	スポーツの日	SPORTS	13 日	カレークリームスパゲティ	スパゲティ、牛乳、玉ねぎ、いか、あさり、えび、コーン、しめじ、ホワイトソースの素、人参、スキムミルク、オリーブオイル、バター、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、パセリ	14 日	ごはん	精白米	15 日	コッペパン	コッペパン
(月)			(火)	ハムとキャベツのマリネ	キャベツ、ハム、人参、米油、りんご酢、はちみつ、砂糖、しそ汁、しょうゆ、食塩	(水)	どりごぼう汁	鶏ごぼう汁(鶏肉、鶏肉、パン粉、玉ねぎ、ごぼう、卵、人参、生薬、オリーブオイル、オリーブオイル、大豆、大根、黒ごま、人参、人参、長ねぎ、だしパック、しょうゆ、本みりん、食塩)	(木)	コーンスープ	牛乳、コーン、ホワイトソースの素、スキムミルク、砂糖、食塩、パセリ、白こしょう
				メロンクリームソーダー風ゼリー	メロンクリームソーダー風ゼリー(メロン、豆乳)		いわしの生蒸し	いわしの生蒸し(いわし、生薬、砂糖、しょうゆ、みりん)		スラッピー・ジョー	豚肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、トマト、ピーマン、人参、パン粉、中濃ソース、オリーブオイル、砂糖、赤ワイン、コンソメ、にんにく、片栗粉
				アレルギー表示			さつまいものバター醤油炒め	さつまいも、玉ねぎ、豚肉、いんげん、しょうゆ、バター、砂糖、本みりん、酒		ミニオンのポテトフライ	ミニオンズポテト(じゃがいも)、キャノーラ油
				アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		ふりかけ	ふりかけ(りごま、白、白ごま、黒、のり)		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
				アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
19 日	ごはん	精白米	20 日	ポークカレー(麦ごはん)	精白米、大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレーの素、フルーツチャップネ、中濃ソース、バター、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー	21 日	五目うどん	うどん、鶏肉、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、油揚げ、本みりん、酒、砂糖、食塩、黒ごま、しいたけ	22 日	バターパン	バターパン
(月)	かき玉スープ	玉ねぎ、卵、人参、片栗粉、しょうゆ、丸鶏がらの素、白ごま油、白こしょう	(火)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、バナナ、りんご、みかん、クリームチーズ	(水)	かき揚げ	野菜かき揚げ(玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊)、キャノーラ油	(木)	白いんげん豆のスープ	牛乳、玉ねぎ、砂糖、チキンエキス、ピーマン、人参、白いんげん豆、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ、白こしょう
	ハンバーグ・ミニパックソース	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉)、ミニパック中濃ソース					たいやき	たいやき(カスタークリーム)		さくさくメンチカツ・ミニトマトケチャップ	メンチカツ、キャノーラ油、ミニトマトケチャップ
	スパゲティナポリタン	スパゲティ、トマトケチャップ、玉ねぎ、ベーコン、人参、ピーマン、オリーブオイル、食塩、コンソメ、白こしょう		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、黒こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
26 日	ごはん	精白米	27 日	ごはん	精白米	28 日	長崎ちゃんぽん	ラーメン、白湯スープ、キャベツ、白菜、玉ねぎ、いか、人参、豚肉、もえぎ、長ねぎ、かまぼこ、にんにく	29 日	コッペパン・いちごジャム	コッペパン、いちごジャム
(月)	味噌汁(高野豆腐、わかめ、長ねぎ)	高野豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌	(火)	きのこ汁	えのき茸、しめじ、長ねぎ、味噌、なめこ、だしパック	(水)	かりかりささみ揚げ	かりかりささみ揚げ(鶏肉、パン粉、揚げ玉、ケチャップ)、キャノーラ油	(木)	田舎風スープ	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、人参、コンソメ、食塩、パセリ、白こしょう
	白身魚フライ・タルタルソース	白身魚フライ(ホキ、パン粉)、ミニタルタルソース、キャノーラ油		豚肉のシンギスカン炒め	豚肉、もやし、玉ねぎ、りんご、ピーマン、人参、しょうゆ、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板油、白こしょう		チーズ	チーズ(鏡子・G&A)		照り焼きチキン	鶏肉、しょうゆ、本みりん、酒
	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉、里いも、大根、黒ごま、しょうゆ、人参、れんこん、しょうゆ、酒、砂糖、だしパック、ごま油、本みりん		えびと豆腐のしんじょ	えびと豆腐のしんじょ(玉ねぎ、人参、いんげん、たらすり身、卵、やまいも、豆乳、えび)		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		ソース焼きそば	焼きそば(鶏肉、キャベツ、豚肉、赤ピーマン、焼きそばソース、米油)
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	えび、小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、りんご		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	えび、小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、りんご		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

10月の1人当たり
平均摂取栄養価

エネルギー 760kcal、たんぱく質 27.0g、脂質 21.1g、炭水化物 111.9g、食塩相当量 2.9g〔推定値〕

お知らせ

味噌汁などのお出しがかわります

今まで⇒かつお節

10月から⇒かつお節、いわし、煮干し、むろあじ節、昆布

