

中学校

今月の新献立

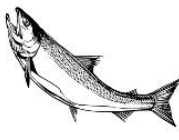


10月8日(水)「長崎ちゃんぽん」

名前のとおり長崎県の名物料理です。
鎖国時代でも唯一、開港されていた長崎では昔から中国との貿易も盛んで、中国人留學生の為に安価で栄養満点の中華料理として、明治時代から食べられていた料理です。
長崎は海鮮が豊富なので、野菜と海鮮たっぷり豚骨や鶏がらベースのスープのラーメンです。

10月1日(水)は「様似産の鮭」を使った献立です!

地元の漁協さんより提供して頂きました！
脂がのった美味しい鮭です♪



脳の活性化や中性脂肪などを減らす効果のあるDHAやEPAが含まれ、そのほかビタミンDやビタミンB群が豊富です。特に赤身の特徴であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、細胞の劣化を防ぐので、老化予防や美肌効果、疲労回復効果があります。

日	メニュー	材料		小麦、卵、乳、大豆、豚肉		小麦、卵、大豆、豚肉、ごま		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご、ごま						
1 日 (水)	ごはん	様似米	8 日 (水)	長崎ちゃんぽん	ラーメン、キャベツ、もやし、玉葱、いか、人参、豚肉、むきえび、長ねぎ、かまぼこ、にんにく	15 日 (水)	けんちんうどん	うどん、鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、人参、長ねぎ	22 日 (水)	ごはん	様似米	29 日 (水)	広東ラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、もやし、チンゲン菜、人参、オイスターソース、にんにく		
	豚汁	じゃがいも、豚肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが			ココア蒸しパン		牛乳、蒸しパンミックス、ココア、スキムミルク	中華スープ		大根、はんぺん、長ねぎ	春巻き		春巻き			
	様似産鮭の塩焼き	様似産鮭		栗コロッケ			酢豚	豚肉、玉葱、人参、赤パプリカ、ピーマン		杏仁フルーツ	黄桃、パイナップル、杏仁豆腐、みかん					
	のり和え	白菜、ほうれん草、コーン、のり		和梨ゼリー	和梨ゼリー											
	アレルギー表示			アレルギー表示		アレルギー表示		アレルギー表示		アレルギー表示		アレルギー表示				
小麦、さけ、大豆、豚肉		えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、ゼラチン、ごま								
2 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	9 日 (木)	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン	16 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	23 日 (木)	キャラメル揚げパン	北海道産小麦のコッペパン、クッキング用・キャラメル	30 日 (木)	北海道産小麦の黒糖パン	北海道産小麦の黒糖パン		
	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ		いちごミックスジャム	いちごミックスジャム		野菜たっぷりスープ	玉葱、白菜、小松菜、パセリ		クリームシチュー	牛乳、鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、スキムミルク		ジュリアンスープ	じゃがいも、キャベツ、ベーコン、コーン、パセリ		
	スラッピー・ジョー	牛肉、豚肉、玉葱、トマト、ピーマン、人参、にんにく		パンプキンポタージュ	南瓜、牛乳、生クリーム、スキムミルク、パセリ		ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、人参		さつまいものサラダ	さつまいも、枝豆、人参		白身魚フライタルタルソース	白身魚フライ、タルタルソースミニパック		
	ミニオンのポテフライ	ミニオンズポテフライ		鶏の照り焼き	鶏肉		粗びきソーセージ・ケチャップ	粗びきソーセージ、トマトケチャップミニパック					洋風金平	ごぼう、鶏肉、人参、ピーマン		
				豆サラダ	ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、胡瓜、枝豆											
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		アレルギー表示	
小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉						
3 日 (金)	秋季休業日 		10 日 (金)	ごはん	様似米	17 日 (金)	ごはん	様似米	24 日 (金)	ごはん	様似米	31 日 (金)	ハヤシライス(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、玉葱、人参、トマト、しめじ、にんにく		
				石狩汁	豆腐、鮭、じゃがいも、キャベツ、大根、こんにゃく、しょうが		味噌汁(キャベツ・なめこ)	キャベツ、なめこ		すまし汁(豆腐、えのき茸、かまぼこ)	豆腐、えのき茸、かまぼこ、長ねぎ		彩りチーズサラダ	キャベツ、胡瓜、チーズ、黄ピーマン、赤ピーマン、ごま		
				豚肉の甘辛炒め	豚肉、玉葱、人参、しょうが		ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく		鶏肉の味噌トマト煮	鶏肉、キャベツ、玉葱、トマト、にんにく		ハロウィンデザート	ハロウィンデザート(鉄・カルシウム強化)		
				ごま和え(小松菜、もやし)	小松菜、もやし、ごま		大根とツナのサラダ	大根、胡瓜、ツナ、人参		春雨サラダ	ボークハム、春雨、胡瓜、人参					
				アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		アレルギー表示	
				小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま			小麦、大豆、鶏肉、りんご			小麦、大豆、鶏肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま	

エネルギー 715Kcal、たんぱく質 26.5g、脂質 21.0g、炭水化物 101.7g、食塩相当量 2.8g〔推定値〕