

10月 給 食 献 立 表（中学校）

日	曜日	料 理 名	調理場からお知らせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ごはん・牛乳・親子煮・野菜のゆかり和え・大根と打ち豆のみそ汁		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・あぶらあげ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・こんにやく・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん	748	32.6
2	金	ごはん・牛乳・さわらの西京焼き・厚揚げと筍のみそ煮・春雨のすまし汁		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あつあげ・ぶたにく・とうふ・なると	ごはん・さとう・はるさめ	たけのこ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	759	34.4
5	月	ごはん・牛乳・鮭メンチカツ・枝豆入りおひたし・白玉汁・お魚ふりかけ		ぎゅうにゅう・さけ・とりにく	ごはん・こめあぶら・しらたま	えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほししいたけ・ごぼう・こまつな	725	23.1
6	火	ごはん・牛乳・揚げ里芋のそぼろあえ・ほうれん草の磯辺和え・なめこのみそ汁・青のり小魚(中のみ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり・とうふ・にぼしこ・あおのりこざかな	ごはん・さといも・こめこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・なめこ・だいこん・ねぎ	753	29.2
7	水	ナンドッグ・ぎゅにゅう・ウインナーケチャップソースかけ・ポテトサラダ・米粉シチュー・白鷹のメロン	ナンにウインナーをのせよう。サラダもいっしょにのせるとおいしそう♪	ぎゅうにゅう・ソーセージ・ハム・とりにく	ナン・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう・バター・こめこ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・ほうれんそう・しめじ・ブロッコリー・メロン	859	31.0
8	木	ごはん・牛乳・ハヤシライス・やさいのキッシュ風・県産フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく・スキムミルク・やさいのキッシュふう・ヨーグルト	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウソフト・ブラウンルウ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ミックスフルーツ(リンゴ・桃・うっす)・ナタデココ・パインかん・みかんかん	905	26.7
9	金	ごはん・牛乳・鶏肉のレモン漬け・キャベツとほうれん草のごまサラダ・えのきたけと麩のみそ汁		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・あぶら・ごま・ふ	レモン・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ	877	36.0
13	火	おそばやさんのカレーうどん・牛乳・塩バター大学芋・キャベツの塩昆布和え・はちみつレモンゼリー	だいがくいも 小2ヶ 中3ヶ	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・しおこんぶ	うどん・さとう・かたくりこ・さつまいも・こめあぶら・バター・ごま・ゼリー	たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり	842	24.1
14	水	食パン・牛乳・タンドリーチキン・カミカミサラダ・コーン入りたまごスープ・チョコクリーム		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・こんぶ・ベーコン・たまご	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・かたくりこ・チョコクリーム	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ホールコーン	1002	39.3
15	木	ごはん・牛乳・野菜とわかめの豆乳よせ・肉じゃが・小松菜と油揚げのみそ汁・ベビーチーズ（中のみ）		ぎゅうにゅう・やさいとわかめのとうにゅうよせ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・チーズ	ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・たまねぎ・さいいんげん・こまつな	799	32.0
16	金	ごはん・牛乳・シイラフライ・切干大根のりマヨサラダ・きのこ汁・白鷹のりんご		ぎゅうにゅう・シイラフライ・とりにく・のり	ごはん・こめあぶら・マヨネーズ・ごま・さといも	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・えのきたけ・なめこ・きくらげ・ごぼう・ねぎ・りんご	829	29.1
19	月	ごはん・牛乳・さばの味噌煮・小松菜ともやしのナムル・白菜と肉団子のスープ・豆乳パンナコッタ（いちごソース・はちみつレモンソース）	セレクトデザート 地産地消ウィーク 	ぎゅうにゅう・さば・にくだんご	ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・はるさめ・とうにゅうパンナコッタ	こまつな・もやし・にんじん・はくさい・ねぎ	803	36.8
20	火	ごはん・牛乳・ハムチーズフライ・野菜おかか和え・根菜のごま汁		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・かつおぶし・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・こんにやく・ごま	ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ・だいこん・ごぼう・ねぎ	731	23.6
21	水	やまこめもちりコッペパン・牛乳・とうふハンバーグ・チーズ入りサラダ・ウインナーチャウダー		ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・チーズ・ウインナー・スキムミルク	パン・さとう・あぶら・じゃがいも・ホワイトルウ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ	908	40.7
22	木	ごはん・牛乳・いも煮・もってのほか菊おひたし・みそ豆・白鷹のりんご	白鷹F00D（風土）恵みの日	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいず	ごはん・さといも・こんにやく・さとう・こめあぶら・ごま	だいこん・しめじ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・きく・りんご	766	28.2
23	金	ごはん・牛乳・春巻き・なた割大根の炒め煮・ほうれん草と豆腐のみそ汁	春巻き 中2ヶ	ぎゅうにゅう・はるまき・とりにく・ちくわ・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう	だいこん・にんじん・さいいんげん・ほうれんそう・えのきたけ	916	27.1
26	月	ごはん・牛乳・焼き栗コロッケ・炒めビーフン・白菜と豚肉のみそ汁・こんぶつくだ煮		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・こんぶつくだに	ごはん・やきぐりコロッケ・こめあぶら・ビーフン・ごまあぶら・あぶら	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・はくさい・いとみつば	835	27.0
27	火	ごはん・牛乳・みそカツ・しっとり卵の花炒り・ワンタンスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ロースカツ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・こんにやく・ワンタン・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・ねぎ・もやし・はくさい・オレンジ	883	32.8
28	水	山形県産米粉食パン・牛乳・五目野菜の肉団子・マカロニサラダ・大根とベーコンのオニオンスープ・はちみつ&マーガリン	にくだんご 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ハム・ヨーグルト・ベーコン	こめこパン・マカロニ・マヨネーズ・はちみつ&マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・しめじ・ブロッコリー	977	31.1
29	木	ごはん・牛乳・ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め・豆腐と野菜のナゲット・じゃがいもとわかめのみそ汁・白鷹産大豆の納豆	とうふナゲット 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ナゲット・とうふ・わかめ・にぼしこ・なっとう	ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら	846	34.5
30	金	ごはん・牛乳・厚焼き玉子・中華サラダ・高野豆腐と小松菜のみそ汁・味付けのり		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ハム・こうやとうふ・あぶらあげ・にぼしこ・あじつけのり	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・こまつな	659	25.1

日	曜日	料 理 名	調理場からおしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]