

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給 ⁺	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (月)	○	いりこ菜飯	かつお節	牛乳/しらす	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖 でん粉	ごま	853	34.5	24.4	3.25
		鶏肉の唐揚げ♪	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	油	さつま汁には、「さつま芋」と「さつまあげ」が入っています。秋の味覚、さつま芋は皮つきです。無駄なく食べましょう。			
		三色ごま和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		さつま汁	豆腐 さつま揚げ 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ	さつまいも					
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
18 (火)	○	麦ご飯		牛乳/			米 麦		855	37.8	22.7	2.29
		厚揚げとキャベツの味噌炒め	大豆 生揚げ 豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油	りんごはこれからおいしくなる季節です。今日のりんごは「サンふじ」という種類です。			
		卵スープ♪	白いんげん豆 鶏肉 卵	わかめ		玉ねぎ しいたけ	でん粉					
		りんご				りんご						
19 (水)	○	黒糖パン		牛乳/			パン 黒糖		783	28.0	24.2	2.89
		鶏肉のオレンジマーマレード焼き	鶏肉			夏みかん オレンジ みかん	水あめ 砂糖		わかめは、食べる場所によって呼び方や食感が変わります。茎わかめは、わかめの葉を支える真ん中の芯の部分です。			
		茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	ごま 油				
		フルーツ白玉				みかん バイン 黄桃	白玉餅 砂糖					
20 (木)	○	ご飯		牛乳/			米		839	33.3	31.1	2.71
		鯖のカレーグリル	鯖				でん粉	油	ひたし青豆は「青大豆」という種類の大豆です。給食には細かい大豆なども料理の中に入っていますが、今日は豆の味を感じてほしいので、シンプルな味付けです。			
		浸し青豆	青大豆									
		2種類の大根味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 切干大根		ごま油				
		芋けんぴパリッシュ		かたくちいわし			さつま芋 砂糖	油				
21 (金)	○	担々麺(ちゃんぼん麺)	大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳/	チンゲン菜 にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぼん麺 でん粉 砂糖	ごま ごま油 油ラード	863	33.9	36.0	3.82
		揚げさつま芋(3個)					さつま芋 砂糖	油	担担麺に入っている「青梗菜」を日本で最初に育てたのは柏市です。			
		ひじきのサラダ		ひじき	小松菜 にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし	砂糖	油				
24 (月)	○	ご飯		牛乳/			米		891	34.9	28.5	3.14
		秋刀魚の紅葉煮	秋刀魚		パプリカ	大根	でん粉 砂糖		紅葉煮は、秋の紅葉をイメージしてしました。れんごんは今が旬の野菜です。日本では穴が開いて先を見通せることから「見通しがきく」縁起物としておせち料理にも使われています。			
		れんごんのおかか煮	かつお節 ツナ		にんじん	枝豆 れんごん	砂糖					
		具だくさんの豆乳味噌汁	大豆 豆腐 豆乳 鶏肉 味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 でん粉	ごま				
		ひとくちぶどうゼリー				巨峰果汁	砂糖					
25 (火)	○	ツナの和風スパゲティ	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳/	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	米粉 スパゲティ	油	729	28.0	24.7	3.68
		味噌ドレッシングサラダ	味噌		にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	和風スパゲティは、いろいろな野菜のうま味とだし・醤油味になっています。			
		ヨーグルト♪	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
26 (水)	○	ぶどうパン		牛乳/			ブドウパン		864	26.9	30.2	3.46
		枝豆フリッター(2個)	オキアミ			枝豆	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	ラビオリは、イタリアの料理です。皮の中に肉やの具を包んであります。中華点心の餃子に似ていますね。			
		ジャーマンポテト♪	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター				
		ラビオリ入りトマトスープ	白いんげん豆 ベーコン 豚肉		トマト にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉					
27 (木)	○	麦ご飯		牛乳/			米 麦		891	30.3	23.2	3.46
		チキンエッグカレー♪	白いんげん豆 大豆 鶏肉 うずら 卵		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア	みかんはこれから少しずつ始まります。早生みかんといい、少し緑がっかっています。			
		梅ドレッシングサラダ		くきわかめ わかめ 寒天 赤かえでのり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 赤しそ りんご 梅	砂糖 でん粉	油				
		みかん♪				みかん						
28 (金)	○	ご飯		牛乳/			米		776	26.9	20.6	2.77
		おかかふりかけ	かつお節	のり	まっ茶		砂糖 でん粉		なめこの味噌汁は、赤みそと八丁味噌を使っています。今が旬の生のなめこをたくさん使いました。			
		ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン果汁 しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	油				
		磯ポテト		あおき			じゃが芋					
なめこの赤だし味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ	小松菜	大根 なめこ	でん粉							
31 (月)	○	サフランライス(小麦・ゼラチン)		牛乳/	パプリカ	にんにく サフラン	米 砂糖		864	28.3	22.2	3.23
		えびと鶏肉のクリームソース	白いんげん豆 豆乳 えび 鶏肉	シュレッドチーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	米粉	バター	ハロウィンにちなんで、かぼちゃのデザートを作りました。サフランライスのサフランは、植物のめしべからとります。			
		こんにゃく入りサラダ				こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油				
		ハロウィンデザート★かぼちゃ豆乳プリン		豆乳	かぼちゃ		砂糖 粉あめ 水あめ カラメル	油				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給-の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量

828 31.0 25.3 3.03

