



10月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食日よりと献立表は、玉中HPの「各種通信」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	木	【お月見献立】 ごはん そぼろ丼 お月見汁 お月見ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 小松菜 ごぼう 椎茸	ごはん もち 上白糖	868	32	18	2.8
2	金	ごはん えびといかのチリソース ワンタンスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 えび いか 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 椎茸	ごはん ワンタン 油 ごま油 上白糖 でん粉 プリン	745	32	13	2.8
5	月	ごはん ビビンバ 中華春雨スープ チーズ	牛乳 豚肉 肉団子 チーズ	にんじん 小松菜 もやし 大豆もやし ほうれん草 長ネギ ぜんまい えのき	ごはん 春雨 ごま油	816	30	25	2.9
6	火	ミルクパン ジャーマンポテト ミネストローネ ラフランスジャム	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト	パン じゃがいも バター オリーブ油 上白糖 ジャム	818	26	33	3.5
7	水	ごはん ハンバーグデミソース しめじとキャベツのスープ ミニトマト2個	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ にんじん 大根 しめじ マッシュルーム ミニトマト	ごはん 上白糖	779	25	22	2.7
8	木	♪ 校内合唱コンクール ♪							
9	金	【目の愛護デー献立】 ごはん いわしのしょうが煮 鶏ごぼう汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 いわし	にんじん ごぼう えのき 長ネギ	ごはん じゃがいも 油 ゼリー	772	29	19	1.9
12	月	米粉フォカッチャ ミートボール2個 クラムチャウダー	牛乳 肉団子 いか あさり チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん	パン じゃがいも 油	706	33	25	3.9
13	火	ごはん 豆腐の中華煮 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 いか 生揚げ ツナ	にんじん 白菜 長ネギ ブロッコリー 椎茸 さやえんどう とうもろこし	ごはん 油 ごま油 でん粉 上白糖 ドレッシング	857	35	28	2.2
14	水	揚げパン カラフルソテー スコッチブロス (スコットランド風麦入りスープ)	牛乳 ウィンナー ベーコン ミックスビーンズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	パン アーモンド じゃがいも 三温糖 バター 米粒麦	886	27	41	2.7
15	木	ごはん ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ 笹かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし	ごはん じゃがいも 油	806	26	20	4.1
16	金	ごはん さばの塩焼き 仙台芋煮 和梨ゼリー	牛乳 さば 豚肉 豆腐	白菜 にんじん ごぼう 長ネギ しめじ	ごはん 里芋 ゼリー	817	27	26	2
19	月	ごはん 回鍋肉 ビーフンスープ 柿	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	キャベツ にんじん 青ピーマン 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 椎茸 柿	ごはん ビーフン でん粉 上白糖 油 ごま油	804	27	21	2.5
20	火	バターロール チーズオムレツ ブラウンシチュー	牛乳 卵 チーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	パン じゃがいも 油 上白糖	828	29	33	4
21	水	【東北六県味めぐり～秋田～】 わかめごはん ハムフライ だまこ汁	牛乳 ハム 鶏肉	大根 にんじん ごぼう せり まいたけ	ごはん だまこ餅 油	754	25	17	3.9
22	木	ソフト背割りパン ナポリタン わかめと卵のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 卵 わかめ	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム	パン スパゲッティ でん粉 オリーブ油	736	27	24	4.4
23	金	ごはん <u>鮭のねぎソースかけ</u> からし和え ひきな汁	牛乳 鮭 ちくわ 油揚げ	ほうれん草 もやし 大根 にんじん 長ネギ	ごはん じゃがいも 薄力粉 でん粉 上白糖 油	845	30	24	4
26	月	米粉パン チリコンカン コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	パン じゃがいも 油	782	34	26	2.6
27	火	ごはん 彩りしゅうまい(3個) 海鮮あんかけスープ	牛乳 豚肉 豆腐 いか あさり	小松菜 にんじん もやし	ごはん でん粉	769	28	19	2.3
28	水	ココアパン ミルククリーム かみかみサラダ かぼちゃときのこのシチュー	牛乳 鶏肉 ささいか チーズ	大根 にんじん きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	パン ごま油 ごま 上白糖 クリーム	861	28	35	3
29	木	ごはん <u>さんまの蒲焼風</u> さつま汁 <u>蒲戸産焼きのり</u>	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ のり	にんじん 大根 ごぼう 長ネギ	ごはん さつまいも ごま でん粉 油	841	25	26	1.9
30	金	ごはん <u>煮込みおでん</u> 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃの蒸しケーキ【ハロウィン】	牛乳 さつま揚げ 笹かまぼこ がんもどき	大根 にんじん 切干大根 さやえんどう さやいんげん 椎茸	ごはん 上白糖 油	794	28	17	2.9

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆お知らせ☆☆☆

8日(木)：給食なし(合唱コンクールのため)

