



10月 献立表



令和4年度

金山中学校

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		肉・魚・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・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
3月	親子丼 牛乳 のり入りナムル ラ・フランスコンポート	鶏肉 なた たまご	牛乳 のり	にんじん こなつな	しいたけ たまねぎ グリーンピース もやし ラ・フランス	米 麦 砂糖	ごま ごま油	807	33.8
								22.7	2.4
4火	職業体験								
5水	麦ご飯 牛乳 チーズハンバーグ キャベツコン ミネストローネ	豚ひき肉 たまご ベーコン 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 パン粉 マカロニ	油	895	33.8
								29.0	2.4
6木	麦ご飯 ポークハヤシ 牛乳 枝豆サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 グリーンピース きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	926	30.2
								28.1	3.2
7金	《只見線全線再開お祝い献立》 紫黒米ご飯 ごま塩 牛乳 真鯛フライ 磯和え こづゆ	真鯛フライ ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも しらたき まめふ	油 ごま	766	31.9
								21.6	2.7
10月	スポーツの日								
11火	《目の愛護デー献立》 麦ご飯 牛乳 さんまの薄焼き ごまあえ 芋汁 ブルーベリーゼリー	さんま 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ブルーベリーゼリー	米 麦 砂糖 さといも	ごま	817	29.7
								23.6	2.6
12水	野菜みそラーメン 牛乳 手作りゆべし(ごま)	豚肉 なた	牛乳	にんじん いら	キャベツ 豆もやし たまねぎ メンマ	中華麺 小麦粉 中ザラ糖	ごま油 ごま	944	33.9
								18.9	4.6
13木	麦ご飯 牛乳 納豆 炒り豆腐 さつまいものみそ汁	納豆 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しいたけ 枝豆 だいこん	米 麦 砂糖 さつまいも	油	807	33.8
								21.9	1.7
14金	《会津のソースカツ丼》 麦ご飯 牛乳 県産豚ロースカツ ポイルキャベツ すまし汁	県産ロース豚カツ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ レモン果汁	米 麦 砂糖	油	963	34.3
								32.2	2.5
17月	麦ご飯 牛乳 白花豆コロッケ マイルドカレーサラダ 鶏つくねスープ	白花豆コロッケ ツナ 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	902	29.9
								33.8	2.4
18火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 たまごスープ ライチゼリー	豚ひき肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん いら こまつな	しいたけ ねぎ えのき たまねぎ ライチゼリー	米 麦 片栗粉	ごま油	831	37.8
								23.8	2.2
19水	《食育の日献立》 ごはん 牛乳 味付けのり 赤かぼちゃと鶏肉のコロッケ おかか和え 秋野菜みそ汁	鶏ひき肉 たまご かつお節	牛乳 味付けのり	赤かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ とうもろこし	米 小麦粉 パン 粉 さつまいも	バター 油	874	30.5
								22.8	2.6
20木	《真鯛を味わおう》 麦ご飯 牛乳 真鯛のガーリックマヨ焼き おひたし 厚揚げのみそ汁	真鯛 あつあげ	牛乳	にんじん	もやし はくさい とうもろこし	米 麦 パン粉	マヨネーズ	809	33.8
								28.6	2.8
21金	麦ご飯 牛乳 干草焼き わかめのあえ物 えのきのみそ汁	たまご ツナ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	803	32.2
								28.1	2.7
24月	焼肉丼 牛乳 キャベツのみそ汁 焼きいも	豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ キャベツ	米 麦 しらたき 片栗粉 さつまい も	油 ごま	820	30.8
								21.7	2.5
25火	麦ご飯 牛乳 からあげレモンソースがけ 小松菜のおひたし わかめのすまし汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし レモン果汁 とうもろこし	米 麦 砂糖 片栗粉	油	818	29.4
								26.6	2.6
26水	カレーうどん 牛乳 マカロニサラダ いもけんぴ	鶏ひき肉 大豆 あぶらあげ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	うどん マカロニ いもけんぴ	油 マヨネーズ	877	34.0
								35.6	4.3
27木	麦ご飯 牛乳 照り焼きチキン 白菜サラダ シーフードチャウダー	鶏肉 あさり いか えび ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦 粉	油 バター	856	34.8
								29.5	2.6
28金	麦ご飯 牛乳 ししゃものからあげ 白菜とツナの和え物 減塩豚汁	豚肉 ツナ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん	はくさい とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがい も	油 ごま油	801	31.3
								23.8	1.5
31月	《ハロウィン献立》 麦ご飯 牛乳 ささみの磯辺フライ ブロッコリーサラダ 赤かぼちゃスープ	鶏ささみ肉 たまご	牛乳 チーズ	赤かぼちゃ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉	油 バター ドレッシング	870	35.3
								25.3	3.1

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。