

松茂町幼稚園, 小・中学校10月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段: 小 下段: 中	上段: 小 下段: 中
2	月	ごはん	牛乳		さばのみぞれ煮 さつまい	牛乳・さばのみぞれ煮 油あげ 赤みそ・白みそ	にんじん・ごぼう こんにゃく・だいこん しめじ・ねぎ	米 さつまいも	675 788	22.0 25.2
3	火	ごはん	牛乳	マイティソース	ハンバーグ 切り干し大根の卵とじ	牛乳・ハンバーグ 鶏肉 平天・たまご	切り干しだいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう さやいんげん	米 砂糖	678 810	27.5 33.2
4	水	ごはん	牛乳		豚肉のみそ煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳・豚肉 厚揚げ・赤みそ ツナ	こんにゃく・にんじん たけのこ・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・もやし	米 じゃがいも 砂糖・ごま	641 760	25.2 30.5
5	木	小型黒糖パン	牛乳		焼きそば フルーツ杏仁	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン・ミカン パインアップル・もも	パン 黒砂糖 ちゅうかめん	661 844	26.4 32.9
6	金	ごはん	牛乳		キャベツメンチカツ ひじきの炒め煮	牛乳・キャベツメンチカツ 鶏肉・干しひじき 平天	こんにゃく にんじん れんこん・さやいんげん	米 油 じゃがいも・砂糖	691 788	23.7 26.8
10	火	ごはん	牛乳		中華どんぶりの具 揚げ春巻き	牛乳・豚肉・いか 春巻き	はくさい・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん	米・油 でん粉・砂糖 ごま油	641 786	21.7 26.2
11	水	ごはん	牛乳		スイート肉じゃが ブロッコリーのごまあえ	牛乳 豚肉 平天	しめじ・たまねぎ にんじん・さやいんげん キャベツ・ブロッコリー	米 さつまいも 砂糖・ごま	650 769	22.4 26.3
12	木	小型アップルパン	牛乳		ミートボール コーンポタージュ	牛乳 肉団子 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん・コーン	パン じゃがいも 生クリーム	649 874	22.2 30.0
13	金	ごはん	牛乳		マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳・とうふ 豚ひき肉・赤みそ 赤だしみそ・チキンハム	ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ キャベツ・きゅうり	米・砂糖 でん粉・油 はるさめ・ごま油	653 771	26.1 31.1
16	月	ごはん	牛乳		野菜炒め ポークしゅうまい	牛乳 豚肉	ヤングコーン・キャベツ たまねぎ・にんじん ピーマン	米 油 ごま油	678 758	23.2 25.6
17	火	ごはん	牛乳		いわしのしょうが煮 厚揚げとごぼうの炒め煮	牛乳・いわしのしょうが煮 厚揚げ 鶏ひき肉	ごぼう こんにゃく にんじん・こまつな	米 砂糖 油・ごま油	672 793	24.7 29.5
18	水	ごはん	牛乳		鶏肉のすだち風味 徳島たっぷりみそ汁	牛乳・鶏肉 とうふ・干しわかめ 赤みそ・白みそ	すだち・だいこん にんじん・干しいたけ こまつな	米・でん粉 砂糖・油 さつまいも	708 842	26.1 31.3
19	木	小型コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム	和風ポトフ 鳴門金時入りオムレツ	牛乳・オムレツ ウインナー 鶏肉	にんじん・たまねぎ れんこん・だいこん 長ねぎ	パン さつまいも ブルーベリージャム	616 763	21.0 25.8
20	金	ごはん	牛乳		ハヤシライス れんこんとハムのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ・チキンハム	たまねぎ・にんじん れんこん・コーン きゅうり	米 じゃがいも ごまドレッシング	691 841	21.5 25.9
23	月	ごはん	牛乳		若鶏とこんにゃくのみそ煮 キャベツつくね	牛乳・鶏肉 厚揚げ・赤みそ キャベツつくね	こんにゃく にんじん ごぼう・さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖	723 856	26.4 31.6
24	火	ごはん	牛乳		さわらのピリ辛焼き 豚汁	牛乳・さわら 豚肉・とうふ 油あげ・赤みそ・白みそ	干しいたけ・たまねぎ にんじん・ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	661 774	31.7 37.6
25	水	ごはん	牛乳		大豆とちりめんの揚げ煮 かぼちゃの煮物	牛乳・だいず ちりめん・鶏肉 平天	かぼちゃ・こんにゃく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米・でん粉 油・砂糖 ごま	703 837	28.0 33.9
26	木	小型チーズパン	牛乳		ウインナーのチリソース煮 キャベツのゴマネーズ	牛乳 チーズ ウインナー・ちくわ	たまねぎ・にんじん たけのこ・コーン グリーンピース・ほうれん草・キャベツ	パン・じゃがいも 油・マヨネーズ ごま	628 796	24.6 30.5
27	金	ごはん	牛乳		具だくさん豚丼の具 和風サラダ	牛乳 豚肉 ちくわ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・しめじ・キャベツ きゅうり・コーン	米 砂糖 和風ドレッシング	630 776	23.0 27.6
30	月	ごはん	牛乳	しそかつおふりかけ	じゃがいものうま煮 野菜入り卵焼き	牛乳・豚肉 卵焼き しそかつおふりかけ	たまねぎ にんじん こんにゃく・さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖・油	669 777	20.3 23.5
31	火	ごはん	牛乳	ミックスベリープリン	かぼちゃサンドフライ ベーコンと小松菜のスープ	牛乳 ベーコン とうふ	かぼちゃ・にんじん えのきたけ・たまねぎ こまつな	米 油	679 753	18.3 20.2

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

小学校中学年基準	650	24.0
中学校 基準	830	30.0