

2020年10月








献立表



新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質
1 木	～お月見メニュー～ 秋のおかおりご飯		鶏肉 油揚げ えび	精白米 さつまいも サラダ油 上白糖	にんじん しめじ 干し椎茸	789 kcal
	きゅうりもみ		しらす わかめ	上白糖	きゅうり キャベツ	27.8 g
	すまし汁		豆腐		はくさい えのき ねぎ	
	みたらしだんご		白玉粉 上白糖 かたくり粉			
2 金	ご飯			精白米		813 kcal
	五目きんぴら		豚肉	糸こんにゃく いりごま 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干し椎茸	34.8 g
	厚揚げと野菜のあんかけ		厚揚げ 豚ひき肉	三温糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん えのき しめじ いんげん しょうが	
5 月	ご飯			精白米		901 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	上白糖 かたくり粉 小麦粉 サラダ油	しょうが にんにく	38.9 g
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 たまご	三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ	
6 火	イタリアンスパゲティ		ウィンナー	スパゲティー サラダ油	玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ	791 kcal
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	24.6 g
7 水	ご飯			精白米		736 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	23.3 g
	ひじきのサラダ		ひじき ちくわ	上白糖 ごま油	キャベツ えのき	
8 木	秋野菜カレー		豚肉	精白米 じゃがいも サラダ油 ★バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲン菜 まいたけ エリンギ しめじ	824 kcal
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	上白糖	もも みかん パイン バナナ かき	23.1 g
9 金	ご飯			精白米		847 kcal
	煮魚		さば	三温糖	しょうが	33.7 g
	三色なます			上白糖	大根 にんじん きゅうり	
	春雨のあまから煮		豚ひき肉 えび	はるさめ 三温糖 ごま油	ねぎ にんにく キャベツ にんじん	
12 月	ご飯			精白米		770 kcal
	マーボ豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ ねぎ にんじん たら	37.0 g
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
13 火	ご飯			精白米		910 kcal
	鶏肉とじゃがいものみそバター		鶏肉 みそ	かたくり粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ★バター	玉ねぎ しめじ ねぎ	29.2 g
	ほうれん草とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん	
14 水	チャンポン		豚肉 いか	中華めん サラダ油 かたくり粉	はくさい キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし しょうが ねぎ	723 kcal
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	37.7 g
	りんご				りんご	
15 木	ご飯			精白米		768 kcal
	カリントマグロ		まぐろ	かたくり粉 ピーナツ サラダ油 三温糖	しょうが	33.0 g
	うめおかかあえ		かつお節	三温糖	もやし きゅうり 切干しだいこん 梅干し	
	ひじきの炒め煮		ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	
16 金	キムチチャーハン		豚肉	精白米 三温糖 サラダ油 ごま油	キムチ にんじん ねぎ にんにく	859 kcal
	つなぎょうざ		つな ★チーズ	ぎょうざの皮 マヨネーズ サラダ 油	玉ねぎ パセリ	29.9 g
	わかめスープ		わかめ 豆腐	いりごま	えのき ねぎ	

19 月	ご飯			精白米		831 kcal
	肉豆腐		豚肉 豆腐	三温糖	玉ねぎ はくさい にんじん しめじ ねぎ	26.3 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんじん きゅうり	
20 火	ご飯			精白米		844 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭 みそ	かたくり粉 サラダ油 三温糖 サラダ油	しめじ 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく	34.9 g
	大根の中華サラダ		たまご	サラダ油 上白糖 ごま油 いりごま	大根 にんじん	
21 水	エビピラフ		えび	精白米 サラダ油 ★バター	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	738 kcal
	フレンチサラダ			上白糖 サラダ油	キャベツ きゅうり りんご	18.1 g
	スープパグティ		ウィンナー	じゃがいも スパグティ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	
22 木	ご飯			精白米		784 kcal
	鶏つくね照り焼き		鶏ひき肉 豆腐 たまご	小麦粉 パン粉 三温糖 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが	32.3 g
	ゴマあえ			いりごま 三温糖	ほうれんそう はくさい	
	糸こんにソテー		豚肉	しらたき 上白糖 サラダ油	いんげん とうもろこし しょうが	
23 金	トリニータ丼		鶏肉	精白米 かたくり粉 サラダ油 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 赤ピーマン にら 玉ねぎ	900 kcal
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ ブロッコリー	34.4 g
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ねぎ	
26 月	ご飯			精白米		700 kcal
	柳川風煮		豚肉 たまご	上白糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん	29.9 g
	平天のサラダ		平天	ごま油 上白糖	もやし ほうれんそう にんじん	
27 火	ハンバーガー		豚ひき肉 たまご	パン粉 マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ きゅうり キャベツ	894 kcal
	フライドポテト			フライドポテト サラダ油		33.4 g
	野菜スープ		★ベーコン		はくさい とうもろこし しめじ えのき	
28 水	ご飯			精白米		733 kcal
	焼きシシャモ		ししゃも			36.9 g
	豚肉とインゲンの炒め煮		豚肉	サラダ油 三温糖	しょうが ねぎ いんげん にんにく	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ みそ		かぼちゃ 玉ねぎ もやし	
29 木	ご飯			精白米		780 kcal
	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉	三温糖 黒ごま		30.8 g
	青菜のいそあえ		のり		こまつな もやし	
	切り干し大根の炒め煮		平天 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
30 金	～運動会がんばれメニュー～ ソースカツ丼		豚肉 たまご	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖	キャベツ	930 kcal
	こまつなのピーナツあえ			ピーナツ 上白糖	こまつな はくさい にんじん もやし	32.8 g
	かぼちゃむしパン (ハロウィン) 			蒸しパンの粉	かぼちゃ	