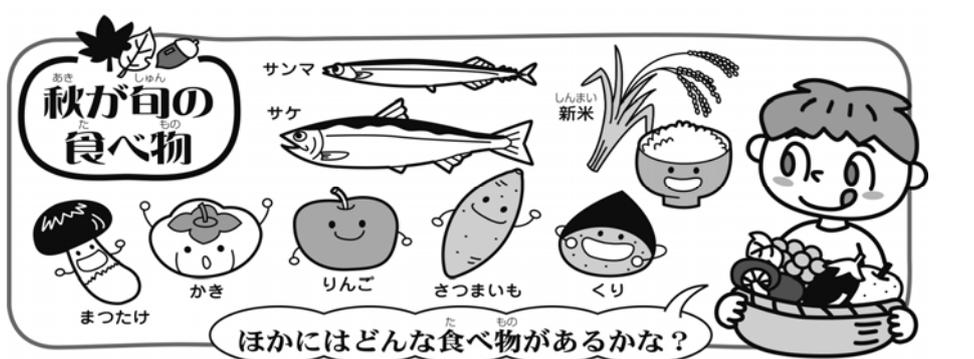


10月予定献立表

平成28年度
鳥取大学附属中学校



		た 食 べ も の の 体 内 で の 働 き と し よ う し ゃ く ひ ん					
		主に体をつくる食品 (赤)	主に熱や力になる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)			
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	牛乳・乳製品 魚・肉・卵 品 豆・豆製品 小魚・海そ	炭水化物 脂質 米・パン・めん 油脂類 いも・砂糖	ビタミン・無機質 (ミネラル) 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		
3月	ごはん ぎゅうにゅう	もみじふのすましじる さばのごまみそに コリコリアえ	831 32.4	豆腐 ぎゅうにゅう さば みそ	ごはん くずきり ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん
4火	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ かぼちゃコロケ ビーンズサラダ マスカットゼリー	771 21.9	ぶたにく まぐろみず に だ	ぎゅうにゅう パン こむぎこ しらたまだんご パンこ ゼリー	あぶら にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ
5水	パン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん イカしゅうまい もやしナムル	800 29.1	ぶたにく かまぼこ イカ	ぎゅうにゅう パン さとう ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング にんじん あおねぎ ほうれんそう	ホールコーン たまねぎ もやし ぜんまい
6木	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる サケのみそネーズやき さといものそぼろに	845 37.4	あつあげ サケ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく ごはん さとう さといも	あぶら さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ
12水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ とりにくのからあげ ツナサラダ ミニレアチーズ	835 36.0	だいや ベーコン とりにく マクロみず	ぎゅうにゅう パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん ミニレアチーズ	あぶら トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり えだまめ
13木	ごはん ぎゅうにゅう	ながいものみそしる いわしのみぞれに タコのすのもの	796 31.5	いわし みそ タコ	ぎゅうにゅう わかめ ごはん ながいも さとう	ごまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり
14金	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	765 27.6	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう パン じゃがいも	あぶら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり ホールコーン
17月	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじる ひらつくね こんぶサラダ	815 28.9	ぶたにく みそ とりにく マクロみず	ぎゅうにゅう こんぶ ごはん さつまいも	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ
18火	パン ぎゅうにゅう	わかめうどん かりコロケ ちぐさあえ	770 22.0	あぶらあげ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ パン うどん パンこ こむぎこ くり さつまいも じゃがいも	ごまあぶら あぶら にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しろねぎ もやし たまねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン
19水	パン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ しろみざかなのマヨネーズやき きのこソテー	781 31.9	ベーコン シイラ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも	あぶら ポタージュ にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン
20木	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ ちぢみ キムチあえ	799 24.8	ぶたにく とうふ イカ	ぎゅうにゅう ごはん でんぶん こむぎこ もちごめ	ごまあぶら あぶら あおねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい もやし
21金	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる さんまのにつけ ゆかりあえ	785 27.9	あごちくわ さんま	ぎゅうにゅう ごはん くずきり	ごまつな にんじん	ぶなしめじ もやし しろねぎ きゅうり たまねぎ
24月	ごはん ぎゅうにゅう	なしカレーシチュー トマトオムレツ いんげんソテー	885 26.1	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ にんじん グリーンピース トマト さやいんげん	なし たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン
25火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる アジのにつけ にびたし ミニたいやき	814 33.8	とうふちくわ アジ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごはん くずきり ミニたいやき	あぶら あおねぎ ごまつな にんじん	ぶなしめじ もやし たまねぎ しろねぎ
26水	バーガーパン ぎゅうにゅう	きのこスープ ごぼうメンチカツ コールスローサラダ	785 22.3	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう パン こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えりんぎ えのき ごぼう キャベツ ホールコーン
27木	給食はありません						
28金	パン ぎゅうにゅう	ごもくうどん しのだに だいがくいも	809 22.5	ぶたにく なるど あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき パン うどん さとう さつまいも	あぶら ごまつな にんじん グリーンピース	たまねぎ しろねぎ しいたけ ホールコーン
31月	ホットドックパン ぎゅうにゅう	いももちスープ ウインナー ケチャップ ポイルキャベツ	759 25.6	とりにく	ぎゅうにゅう パン じゃがいも	ドレッシング にんじん	フロッキー たまねぎ エリンギ キャベツ



秋が旬の食べ物を給食にも使っています。献立表から探してみよう！