

# 10月予定献立表



平成29年度  
鳥取大学附属中学校

		食べものの体内での働きと使用食品							
		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)			
		たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)			
日曜	こんだて名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
2月	ごはん ぎゅうにゅう	もみじふのすましじる サバのみそに コリコリアえ	831 32.4	豆腐 サバ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん	
3火	ごはん ぎゅうにゅう	おつきみじる さんまのしおやき ごますあえ つきみだんご	879 34.9	あぶらあげ みそ さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも さとう つきみだんご	ごま	かぼちゃ にんじん あおねぎ ほうれんそう	ぶなしめじ たまねぎ もやし
4水	パン ぎゅうにゅう	しょくもつせんいたっぷりおおむぎスープ くりコロッケ ツナサラダ	650 20.9	ぎゅうにく マグロみず	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ さつまいも くり パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ きゅうり えだまめ
5木	ごはん ぎゅうにゅう	なしカレーシチュー ハムステーキ いんげんソテー	934 30.3	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	カレールウ あぶら	にんじん グリーンピース 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
11水	パン ぎゅうにゅう	キャロットポターージュ ウインナー きのこソテー	763 28.9	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ポターージュ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン
12木	パン ぎゅうにゅう	やさしいスープ ほうれんそういりさきみチーズフライ だいがくも	856 25.0	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ さつまいも さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ
13金	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる サケのみそネーズやき さといものそばろに	845 37.4	サケ みそ あつあげ 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 たまごなしマヨネーズ	さやいんげん	えのき たまねぎ しろねぎ
16月	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 きりぼしだいこんのもの	841 31.3	みそ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん やまのいも さとう	あぶら	ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ だいこん
17火	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ うさぎハンバーグ ケチャップ ポテトサラダ プチいちごクレープ	765 25.6	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン さとう パンこ クレープ じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが マッシュルーム きゅうり ホールコーン
18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 グリーンサラダ	780 29.9	だいたず ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ
19木	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールのすましじる ぶたにくのしょうがやき のりあえ	763 32.9	とびうお とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん くずきり	あぶら	ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ しょうが もやし キャベツ
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ イカリングフライ キムチあえ ふりかけ	776 30.4	だいたず イカ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん くずきり パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	あおねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ はくさい もやし
23月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる さんまのつけ タコのすのもの	818 32.1	とうふ みそ さんま タコ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう		ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ しいたけ レモン きゅうり
24火	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる おまめとかぼちゃのコロッケ にびたし	850 25.9	あごちくわ だいたず くるまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう きんときまめ パンこ こむぎこ	あぶら	かぼちゃ あおねぎ ごまつな にんじん	えのき たまねぎ もやし
25水	バーガーパン ぎゅうにゅう	きのこスープ ごぼうのメンチカツ コールスローサラダ	723 22.3	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	ほうれんそう にんじん	エリンギ たまねぎ ぶなしめじ えのき ごぼう キャベツ ホールコーン
26木	給食はありません								
30月	あげパン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ かぼちゃグラタン はなやさいサラダ	691 24.6	とりにく ぶたにく とうにゅう マグロみず	ぎゅうにゅう	パン さとう パンこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム
31火	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいる カレイのからあげ くきわかめのきんぴら	815 31.5	ぶたにく みそ カレイ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ごまつな にんじん	たまねぎ ごぼう

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

しゅん あじ  
旬の味  
あき や さい  
秋野菜を  
た  
食べよう



けん こころ からだ  
健康な心と体を  
はくく  
育むために…

えいよう  
栄養バランスのよい食事を基  
ほん てきど うんどう しゅうぶん すい  
本に、適度な運動と、十分な睡  
眠 ぎゅうよう こころ  
眠・休養を心がけましょう。

