

10月予定献立表



平成30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 ^{おも} に体をつくる食品 ^{しよくひん} （赤）		主 ^{おも} に熱や力になる食品 ^{しよくひん} （黄）		主 ^{おも} に体の調子を整える食品 ^{しよくひん} （緑）	
		たんぱく質 ^{たんぱくしつ}	無機質 ^{むきしつ} （カルシウムなど）	炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	脂質 ^{ししつ}	ビタミン・無機質（ミネラル） ^{むきしつ}	
日曜	こんだて名	栄養価 ^{えいようか} （kcal） たんぱく質 ^{たんぱくしつ} （g）	魚・肉・卵 ^{いさな・にく・たまご} 豆・豆製品 ^{まめ・まめせいひん}	牛乳・乳製品 ^{ぎゅうにゅう・にゅうせいひん} 米・パン・めん ^{こめ・パン・めん} いも・砂糖 ^{いも・さとう}	油脂類 ^{ゆしるい}	緑黄色野菜 ^{りよくおうよくやさい}	その他の野菜 ^{たやさい} 果物 ^{くだもの}
1月	ごはん ぎゅうにゅう	もみじふのすましじる いわしのしょうがに コリコリアえ	801 33.5	とうふ いわし ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが もやし だいこん
2火	パン ぎゅうにゅう	いもちちスープ くりコロッケ ひじきとだいのサラダ こめこのメープルカップケーキ	758 23.0	とりにく ^{とりにく} だいの マグロみず ひじき	パン じゃがいも さつまいも パンこ くり カップケーキ	あぶら ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん
3水	パン ぎゅうにゅう	しよもつせんいたつぷりおおもぎスープ ロールキャベツ マカロニサラダ	730 24.1	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	パン おおもぎ でんぶん パンこ マカロニ	ごまあぶら ごま	ブロッコリー トマト にんじん
4木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそじる さんまのにつけ さといものそぼろに	888 33.8	とうふ さんま みそ ぶたにく	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	ごまつな にんじん さやいんげん
10水	パン ぎゅうにゅう	わかめうどん かきあげ ツナサラダ	688 23.6	かまぼこ とりにく あぶらあげ マグロみず	ぎゅうにゅう わかめ	パン うどん こむぎこ	あぶら
11木	パン ぎゅうにゅう	やさいとだいのスープ ほうれんそういりさきみチーズフライ だいがくいも	884 26.4	ハム だいの とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ パンこ でんぶん さつまいも さとう	あぶら
12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 きりぼしだいこんのもの	808 34.6	サケ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう たまごなしマ ヨネーズ	あぶら
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ながいものみそじる いわしのみぞれに ごまいため	840 32.9	あつあげ みそいわし	ぎゅうにゅう	ごはん ながいも さとう	ごま ごまあぶら
16火	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ うさぎハンバーグ ポテトサラダ	709 25.6	ハム ぶたにく とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも たまごなしマ ヨネーズ	あぶら
17水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ さきゅうらつきょういりコロッケ はなやさいサラダ	724 22.5	だいの ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	あぶら
18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 くきわかめのきんぴら	786 32.3	とびうお とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごはん でんぶん ぐずきり さとう	ごまあぶら
19金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ イカフライ キムチあえ ひじきふりかけ	749 27.1	ぶたにく とうふ イカ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん はるさめ でんぶん パンこ	ごまあぶら あぶら ごま
22月	給食はありません						
23火	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる サバのしおやき にびたし	796 34.1	あごちくわ サバ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう	あぶら
24水	バーガーパン ぎゅうにゅう	きのこスープ とりにくのてりやき コールスローサラダ クリクレープ	735 26.6	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう クレープ	あぶら ドレッシング
25木	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじる かつおフライ じゃこいため	824 30.5	ぶたにく みそ かつお	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さつまいも こんにやく パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
26金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ハムステーキ ブロッコリーとキャベツのサラダ	946 30.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	カレーウ
29月	だいせん 大山おこわ ぎゅうにゅう	なめこじる ごぼうのメンチカツ ゆかりあえ	749 25.9	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら
30火	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそじる たまごやき ごもくひじき	808 30.8	とうふ みそ たまご だいの あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら
31水	給食はありません						

※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。

しゆん あじ
旬の味
あき やさい
秋野菜を
た
食べよう



あき しんまい おお さくもつ
秋は新米をはじめ、多くの作物
が収穫される時期です。
がつか ぎゅうしよく あき やさい
10月の給食には、秋野菜を
つか
使っています。