

10月予定献立表

2019年

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)			
日曜	こんだて名	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)	その他の野菜 果物		
1火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわ さんまのつけ さといものそぼろに	841 30.4	とうふちくわ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう さとう	あぶら	あおねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき レモン	
2水	パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ くりコロッケ ひじきとだいたいのサラダ	708 22.6	とりにく だいたいの マグロみずに	パン はるさめ くり さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	
3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	829 31.3	ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ キャベツ	
4金	給食はありません								
7月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールのすましじる いわしのしょうがに ごまいため	781 35.4	とびうお いわし	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	ごま ごまいため	あおねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ
8火	ごはん ぎゅうにゅう	ジンジャースープ ぶたにくとやさしいみそいため だいがくいも	971 27.4	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	
9水	パン ぎゅうにゅう	わかめうどん かきあげ ツナサラダ こめのメープルカップケーキ	780 25.4	かまぼこ とりにく あぶらあげ マグロみずに	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら	にんじん しゅんぎく	ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ	
10木	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	979 30.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら カレー ブロッコリー	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ りんご にんにく キャベツ	
11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	804 34.3	とうふ サケ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	あぶら	たまごなし マヨネーズ あぶら	さやいんげん にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん
15火	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる さばのみそに ごもくひじき	835 32.3	あごちくわ さば みそ だいたいの あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら	あおねぎ さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ	
16水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ さきゅうらっきょういりコロッケ はなやさいサラダ みかんゼリー	750 22.5	だいたいの ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	あぶら	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく らっきょう カリフラワー ホールコーン	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそじる いわしのうめに にびたし	834 35.1	とうふ みそ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき たまねぎ うめ もやし	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ イカフライ キムチあえ ひじきふりかけ	761 27.0	とりにく イカ	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら ごま	あおねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい もやし	
21月	バーガーパン ぎゅうにゅう	きのこスープ チキンカツ キャベツサラダ	720 27.0	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ ホールコーン	
23水	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ ミートボール ポテトサラダ くりクレープ	756 27.0	とりにく ぶたにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	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 たまねぎ マッシュルーム きゅうり	
24木	給食はありません								
25金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそじる さばのしおやき きんぴらごぼう	810 35.1	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ごま	さやいんげん にんじん	たまねぎ えのき しろねぎ ごぼう	
28月	パン ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲティ てりやきチキン ごぼうサラダ	855 33.6	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら ドレッシング	ピーマン トマト	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ごぼう	
29火	パン ぎゅうにゅう	パンキンポタージュ ウインナー きのこソテー ブルーン	803 30.0	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	あぶら ポタージュ	かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン ブルーン	

※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。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒に
摂ると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒に
摂ると吸収率アップ!