

10月予定献立表

2020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)			
		たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン・無機質(ミネラル)				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
給食はありません									
給食はありません									
1(木)	こんだて名		817	とうふ サケ 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	さやいんげん にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん
5(月)	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	35.1	とうふ お いわし	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	ごま ごまあぶら	あおねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ
6(火)	ごはん ぎゅうにゅう	とうおポールのすましじる いわしのしょうがに ごまいため	776 35.0	かまぼこ とりにく あぶらあげ マクロみずに	ぎゅうにゅう わかめ	パン うどん こむぎこ タルト	あぶら ドレッシング	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
7(水)	パン ぎゅうにゅう	わかめうどん かきあげ ツナサラダ さつまいもとくりのタルト	25.0	ぶたにく みそ さば	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	ごまあぶら	にんじん ごまつな	しろねぎ たまねぎ キャベツ だいこん
8(木)	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじる さばのみぞれに じゃこいため	828 30.3	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも こんにやく ゼリー	あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう しろねぎ
目の愛護献立			999	とうふちくわ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さいとも くずきり こんにやく	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
9(金)	べにざけなめし ぎゅうにゅう	みぞれじる ぶたにくとやさいのみそいため だいがくいも めのあいごデーゼリー	37.0	ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン だんご デザート	ドレッシング	にんじん あかピーマン	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン
12(月)	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる さんまのつけ さいともそぼろに	835 30.0	だいた ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	ブロッコリー にんにく カリフラワー ホールコーン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく カリフラワー ホールコーン
お月見献立			776	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう こんにやく	ごまあぶら 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
13(火)	パン ぎゅうにゅう	ジンジャースープ うさぎハンバーグ フレンチサラダ 十五夜デザート	776 30.0	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう こんにやく	ごまあぶら 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
14(水)	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ	785 26.1	とりにく イカ	ぎゅうにゅう	ごはん ピーフン パンこ こむぎこ	ごまあぶら 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
15(木)	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 35.3	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	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
16(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ピーフンスープ イカフライ キムチあえ やさいふりかけ	757 27.0	あごちくわ さば みそ だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり さとう こんにやく	あぶら	あおねぎ さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ
19(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 みかんゼリー	711 27.5	ぶたにく とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	パン はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム くり キャベツ
20(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	831 33.8	だいた ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり さとう こんにやく	あぶら	あおねぎ さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ
21(水)	パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ キャベツいりひらつくね ひじきとだいたのサラダ	710 22.5	だいた ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん はるさめ	ドレッシング	あおねぎ にんじん	たまねぎ えのき たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし
22(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	801 32.5	とうふ みそ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あおねぎ ごまつな にんじん	えのき たまねぎ うめ もやし
23(金)	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 あんのういものプリン	887 35.1	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	ごまつな にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ だいこん ゆず
給食はありません									
鳥取県産和牛献立			878	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ トマト	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり
27(火)	ごはん ぎゅうにゅう	すきやき やわらかたまごやき ゆずのかおりあえ	32.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ
28(水)	キャロットコッペパン 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	687 26.2	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ
29(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	1001 30.0	だいた ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ポターージュ	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
ハロウィン献立			750	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ トマト	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり
30(金)	パン ぎゅうにゅう	パンクインポターージュ ハロウィンハンバーグ きのこソテー	27.5	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ トマト	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり