

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 さいものそぼろに	835 30.0	だいず 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
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	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
16(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 やさいふりかけ	757 27.0	とりにく イカ	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン 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
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	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
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	あごちくわ さば みそ だいず 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
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 ひじきとだいずのサラダ	710 22.5	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	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	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 こむぎこ プリン(豆乳)	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
給食はありません									
鳥取県産和牛献立			878	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	ごま あぶら ドレッシング	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
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	とりにく ぶたにく マグロみずに	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	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
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 りんご 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	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 りんご にんにく キャベツ
ハロウィン献立			750	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	ごま あぶら ドレッシング	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
30(金)	パン ぎゅうにゅう	パンクインポタージュ 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 マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	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