

10月予定献立表

2022年
鳥取大学附属中学校

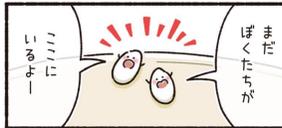


| | | 食べ物のほたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | | | |
|----|----|-------------------|---|----------------|---|----------------|--|--|--|--------------------------------|
| | | たんぱく質 | | ビタミン・無機質(ミネラル) | | 炭水化物 | | 脂質 | | |
| | | 第1群 | | 第3群 | | 第5群 | | 第6群 | | |
| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | タンパク質 (g) | たんぱく質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 3 | 月 | ごはん | もずく汁 さけのみそネーズ焼き 切干し大根の煮物 | 818 37.0 | とうふ さけ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん あおねぎ さやいんげん | たまねぎ しろねぎ だいこん | ごはん さとう | エッグケア あぶら |
| 4 | 火 | ごはん | いわしの白飯立 とびうおボールのすまし汁 いわしのしょうが煮 やさいのゴマ炒め | 776 35.1 | とびうお いわし | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ こまつな | たまねぎ しょうが キャベツ | ごはん くずきり さとう | あぶら しろごま ごまあぶら |
| 5 | 水 | パン | 肉団子スープ しゅうまい ひじきとお豆のサラダ | 760 30.9 | とりにく ぶたにく だいず くるまめ まぐろみずに | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ほうれんそう | たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ | パン しゅうまいかわ はるさめ さつまいも | しろごま ドレッシング |
| 6 | 木 | ごはん | 日本全国イッテQ食(岐阜県) 岐阜県 真だくさんすたて汁 飛騨牛コロッケ けいちゃん焼き | 946 29.0 | だいず みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ にら | きくらげ はくさい キャベツ にんにく しょうが | ごはん さといも じゃがいも パンこ こむぎこ さとう | あぶら ごまあぶら |
| 7 | 金 | ごはん | 10月10日 目の愛護デー献立 モロヘイヤのスープ レバー入りゴマつくね にんじんしりしり | 855 30.8 | とりにく ぶたにく とうふ まぐろみずに かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん モロヘイヤ かぼちゃ | たまねぎ もやし | ごはん むぎ デザート | あぶら しろごま |
| 10 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | | |
| 11 | 火 | さつま芋 ごはん | 豚汁 和風きんぴら包み しめじのゴマ和え | 799 27.3 | ぶたにく みそ かまぼこ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ | はくさい しめじ だいこん ごぼう キャベツ | さつまいも ごはん | あぶら しろごま ごまあぶら エッグケア |
| 12 | 水 | コッペ バーガー パン | 秋味スープ エビカツレツ キャベツサラダ | 801 28.0 | ぶたにく えび | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム キャベツ コーン | パン さつまいも パンこ こむぎこ | あぶら ドレッシング |
| 13 | 木 | パン | さつま芋の日献立 さつま芋のスープ ウインナー さつま芋と粟の米粉タルト グリーンサラダ | 786 27.8 | とりにく だいず くるまめ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ グリーンピース | パン デザート さつまいも でんぷん | ドレッシング |
| 14 | 金 | ごはん | 豆腐ちくわのすまし汁 さんまの煮付 さといものそぼろ煮 | 849 31.3 | とうふちくわ さんま ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ さやいんげん | たまねぎ えのき レモン | ごはん くずきり さとう さといも | あぶら |
| 17 | 月 | 給食はありません | | | | | | | | |
| 18 | 火 | ごはん | 豆腐のみそ汁 かつおの生姜煮 きんぴらごぼう | 814 34.8 | とうふ みそ かつお | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ ごぼう しろねぎ えのき しょうが | ごはん さとう | しろごま ごまあぶら あぶら |
| 19 | 水 | パン | ミネストローネ 豚肉と野菜のバター風味炒め 大学芋 | 884 25.6 | だいず ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ にんにく キャベツ しめじ | パン じゃがいも さとう さつまいも | あぶら くるごま バターオイル |
| 20 | 木 | ごはん | 中華スープ マーボー豆腐 ゴマ団子 | 753 30.5 | だいず とうふ ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ | たまねぎ えのき たけのこ しょうが にんにく | ごはん でんぷん さとう | あぶら しろごま |
| 21 | 金 | ごはん | ビーフンスープ さばのゴマ衣焼き キムチ和え | 786 28.0 | とりにく さば | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ ほうれんそう | たまねぎ しいたけ はくさい もやし | ごはん ビーフン さとう | ごまあぶら しろごま |
| 24 | 月 | ごはん | とろろ昆布のみそ汁 さばのゆずみそ煮 煮浸し | 783 32.6 | とうふ さば みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん あおねぎ こまつな | たまねぎ えのき ゆず もやし | ごはん うずまきふ さとう | あぶら |
| 25 | 火 | ごはん | もみじ麩のすまし汁 さばのホイル焼き 五目ひじき | 841 35.5 | とうふ さば だいず あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん | たまねぎ しろねぎ しょうが | ごはん もみじふ くずきり さとう | あぶら |
| 26 | 水 | パン | キャベツスープ 白身魚のオーロラソースがけ グリーンポテトサラダ ヤクルト | 884 27.3 | とりにく ほき まぐろみずに | ぎゅうにゅう ヤクルト | にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー | キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム | パン こむぎこ でんぷん じゃがいも | あぶら ドレッシング しろごま エッグケア |
| 27 | 木 | ロールパン | ①図書再現献立(自炊男子) なすのアラビータ 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ | 755 30.5 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ なす にんにく カリフラワー コーン | パン スバゲッティ さとう | あぶら ドレッシング |
| 28 | 金 | ごはん | ②図書再現献立(食堂かたつむり) ジュテームスープ 肉団子 ブロッコリーとキャベツのサラダ | 808 28.8 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ あかピーマン きピーマン パセリ ブロッコリー | たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン | ごはん さとう でんぷん | あぶら ドレッシング |
| 31 | 月 | パン | ハロウィン献立 魔女のポタージュ ハロウィンハンバーグ ケチャップ かぼちゃサラダ パンプキンパロア | 950 30.3 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ パジル | たまねぎ ピーズ グリーンピース えだまめ コーン | パン デザート さつまいも じゃがいも でんぷん | あぶら エッグケア |

※10/6(木)「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩美・智頭・附属)5センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は岐阜県です。
 ・岐阜県は、日本のほぼ中央に位置し、世界遺産の白川郷・飛騨高山・下呂温泉などの観光地が有名です。柿や栗、きくらげやほうろく草などは全国でも上位の生産量です。
 ・飛騨牛は、飛騨地方で肥育されている黒毛和牛で、肉質はきめが細やかで、霜降りが多いですが、しつこくないと言われます。そんな飛騨牛を使ったコロッケです。
 ・「すたて汁」は、合掌造りで有名な白川村の郷土料理で、ゆでた大豆をすりつぶした「すたて」にみそやしょうゆで味をつけた汁物です。最近では、いろいろな具を加えた「すたて鍋」も有名になっているようです。
 ・「けいちゃん焼き」は、飛騨・美濃地方発祥の郷土料理で、鶏肉をみそなどの調味料で下味をつけ、野菜と一緒に焼いたものです。ジンギスカンを真似て作られたのが始まりとも言われています。



ごちそうさまの前に…



最後のひと粒までおいしく味わえると
いいですね。