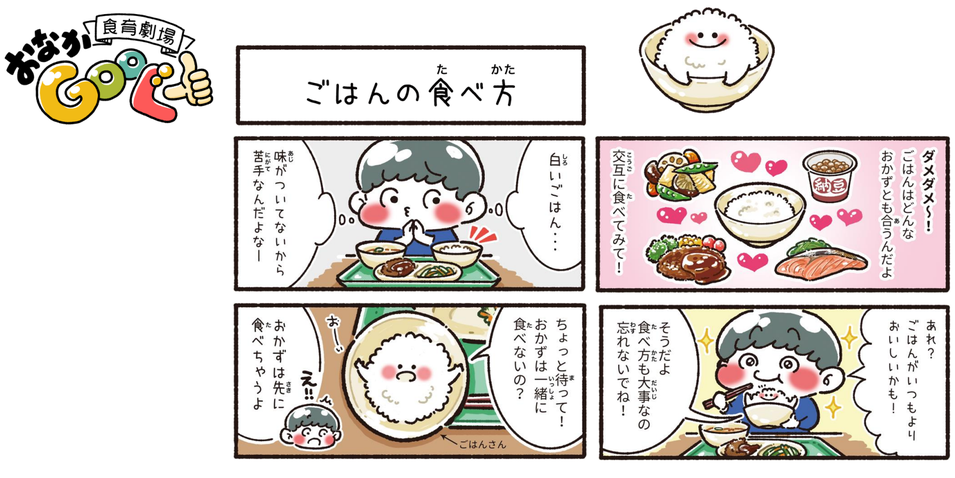
10月予定献立表

2023年

鳥取大学附属中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	栄養価 エネルギー(kcal) / タンパク質(g)	食べ物のはたらき・6つの基礎食品群 主に体（血・筋肉・骨・歯）をつくる食品（赤） たんぱく質 第1群 魚・肉 卵豆・豆製品	主に体の調子を整える食品（緑） 無機質（カルシウムなど） 第2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質（ミネラル） 第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜・果物	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物 第5群 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 第6群 油脂類
2	月	ごはん		もずく汁 さけのみそネーズ焼き 切干大根の煮物	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	あぶら エッグケア
3	火	さつまいも 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 とりにく みそ　かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	はくさい だいこん ごぼう　しめじ キャベツ	ごはん さつまいも さとう	あぶら しろごま エッグケア
4	水	いわしの日献立				いわし　ぶたにく とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ 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	パン さつまいも はるさめ	あぶら ドレッシング しろごま
		パン		いわし団子の洋風スープ ロールキャベツ ひじきとお豆のサラダ	751 29.3						
5	木	日本全国イッテQ食（長野県）				とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん しいたけ しょうが にんにく はくさい	ごはん さといも こんにゃく でんぷん デザート	あぶら ごまあぶら
		ごはん		太平汁 山賊焼き キムタク炒め　りんごゼリー	859 31.9						
6	金	給食はありません									
9	月	スポーツの日									
10	火	目の愛護デー献立			スポーツの日	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ れんこん えだまめ	ごはん おおむぎ さとう でんぷん デザート	あぶら ドレッシング しろごま
		麦ごはん		モロヘイヤのスープ レバー入り鉄腕つくね れんこんサラダ　目の愛護デーブルーベリーゼリー	805 28.8						
11	水	ロール パン		沖縄そば カップ沖縄もずく にんじんしりしり	771 31.1	ぶたにく かまぼこ まぐろみずに	ぎゅうにゅう かつおぶし もずく	にんじん あおねぎ	もやし	パン おきなわそば	あぶら しろごま
12	木	パン		さつま芋のスープ ウインナー ツナサラダ　さつま芋と栗のタルト	800 28.5	とりにく　まぐろみずに しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さつまいも でんぷん デザート	あぶら ドレッシング
13	金	給食はありません									
16	月	給食はありません									
17	火	日本全国イッテQ食（岡山県）				ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	きんしうり たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく　しょうが キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ さとう デザート	あぶら オリーブあぶら ハヤシルウ
		ごはん		そうめん南瓜のみそ汁 セルフデミカツ丼 ボイルキャベツ　きびだんご（乳）	913 29.9						
18	水	パン		ポトフ ミートボール グリーンポテトサラダ	743 29.0	がんもどき ぶたにく とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ だいこん コーン	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング くろごま エッグケア
19	木	ごはん		いももちスープ しゅうまい ブロッコリーとキャベツのサラダ	825 28.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ かぼちゃ あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン　ゆず うめ　みかん	ごはん じゃがいも しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング
20	金	玄米 ごはん		ビーフンスープ さばのごま衣焼き キムチ和え	841 31.6	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 もやし はくさい	ごはん げんまい ビーフン	あぶら ごまあぶら しろごま
23	月	ごはん		とろろ昆布のみそ汁 かれいのすだちみぞれ煮 煮浸し	759 37.0	とうふ かれい あぶらあげ みそ	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　もやし すだち だいこん	ごはん ふ さとう	あぶら
24	火	ごはん		中華スープ マーボー豆腐 ゴマ団子（副菜）	980 33.4	だいず とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな 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 しらたまこ	あぶら しろごま
25	水	世界パスタデー献立				ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ れんこん にんにく カリフラワー コーン	パン マカロニ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング
		パン		ペンネアラビアータ 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ　ヤクルト	771 30.6						
26	木	パン		キャベツスープ 大学いも　ディズニーの型抜きチーズ やさいのごま炒め	760 22.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン さつまいも さとう でんぷん	あぶら くろごま しろごま ごまあぶら
27	金	ごはん		豆腐のみそ汁 かつおの生姜煮 きんぴらごぼう	759 35.5	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 しろねぎ えのき しょうが　ごぼう	ごはん さとう こんにゃく	あぶら しろごま ごまあぶら
30	月	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	896 36.6	とうふ さば　みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごはん くずきり こんにゃく さとう　ふ	あぶら
31	火	ハロウィン献立				とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ バジル トマト	たまねぎ ビーツ グリンピース えだまめ コーン	パン さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら ポタージュ エッグケア
		パン		魔女のポタージュ ハロウィンハンバーグ　ケチャップ パンプキンサラダ	893 30.0						



新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。