

10月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (2日 to 19日), meal names, ingredients, and nutritional values. Includes a '指導目標' section at the top and a '栄養三色' section on the right. The bottom section contains a summary of daily nutritional intake per student.

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。
※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。
※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。

日曜日	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	○パ ン ○牛 乳 ★魚のハーブ焼き ○野菜のソテー ○パスタスープ (スプーン)	○ピ ラ フ ○牛 乳 ○ス ー プ ★ツナサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ○さつまいものポークジュ(除) ○コロコロソテー ○みかんゼリー (スプーン)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ○さばのソース煮 ★もやしの甘酢煮 ○ふのみそ汁 (はし)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ○厚あげの野菜あん(除) ○すまし汁 (はし)	○減量バターロール ○牛 乳 ○ちゃんぽん ○ししゃものからあげ (はし)	○ピ ビ ン パ (ごはん) ○牛 乳 ○わかめスープ (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ○インド風煮 ★白いんげんサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)
材 料 お よ び 使 用 量 (g)	さわら(素焼き50g) 1切 ● 塩 0.12 こしょう 0.012 マヨネーズ(風ドレッシング) 8.4 ■ バジルペースト 1.2 パセリ 0.36 ▲ 米パン粉 3.6 ■ オリーブ油 2.4 ■ 紙カップ(150ml) 1枚 ベーコン(スライス) 10 ● にんじん 6.5 ▲ キャベツ 45.5 ▲ (冷)粒コーン 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013 たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)トマト 13 ▲ マカロニ(ABC) 9.1 ■ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.65 こしょう 0.013 うす口しょうゆ 3.9 ポークパイオン 3.9 水 156	米 90 ■ ウイナーソーセージ 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ サラダ油 1.3 ■ (冷)むぎ枝豆 6.5 ▲ 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水(煮汁とも) 1.4倍 豚肉 19.5 ● サラダ油 0.26 ■ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ じゃがいも 32.5 ■ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.039 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 まぐろ油漬 26 ● キャベツ 39 ▲ (冷)くき付きわかめ 6.5 ● にんじん 9.1 ▲ フレンチドレッシング 1袋 ■ (8ml)	豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ さつまいも 26 ■ (冷)さつまいもペースト 26 ■ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 5.2 ■ 水 20.8 <牛乳> 52 ● 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水 83.2 フランクソーセージ 19.5 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013 みかんゼリー(70g) 1個 ■	米 90 ■ 米粒麦 20% 90 ■ 米の 1.55倍 水 米+麦の 1.55倍 さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 4.94 さとう 4.94 ■ こい口しょうゆ 3.64 酒 2.6 水 7.8 にんじん 13 ▲ 緑豆太もやし 58.5 さとう 1.3 ■ 酢 1.95 こい口しょうゆ 1.95 たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ ふ 1.95 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤み 9.1 ● 白み 5.2 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	米 90 ■ 米粒麦 20% 90 ■ 米の 1.55倍 水 米+麦の 1.55倍 豚肉 13 ● サラダ油 0.26 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干カット) 0.65 <うずら卵> 32.5 ● チンゲン菜 10 ▲ (冷)絹厚あげ 45.5 ● 土しょうが 0.65 ▲ さとう 2.6 ■ こい口しょうゆ 5.2 酒 0.65 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水(しいたけの戻し汁とも) 39 かたくり粉 1.95 たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ 発芽玄米 9.1 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	(冷)ちゃんぽん麺 80 ■ 豚肉 24 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 12 ▲ サラダ油 0.36 ■ (冷)粒コーン 12 ▲ キャベツ 36 ▲ なるど(スライス) 8.4 ● 青ねぎ 6 ▲ 土しょうが 0.36 ▲ うす口しょうゆ 7.2 塩 0.6 こしょう 0.036 ポークパイオン 3.6 水 156 子持ちししゃも(18g) 2尾 ● かたくり粉 4.5 ■ なたね油(あげ油) 3.6 ■	米 110 ■ 水の 1.5倍 牛肉 56 ● ぜんまい(水煮) 14 ▲ 緑豆太もやし 42 ▲ ほうれんそう 10 ▲ にんじん 7 ▲ 切干し大根 2.1 サラダ油 0.42 ■ さとう 3.5 ■ 青ねぎ 2.8 ▲ こい口しょうゆ 8.4 にんにく 0.042 ▲ ごま油 0.42 ■ 白ごま 1.4 わかめ(干) 0.52 ● (冷)とうふ 39 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干カット) 0.65 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156	豚肉(もも角切) 52 ● 土しょうが 0.39 ▲ 酒 1.3 かたくり粉 6.5 ■ なたね油(あげ油) 5.2 ■ たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがも(マークイン) 65 ■ 塩 1.12 こしょう 0.042 カレー粉 0.56 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 4.2 トンカツソース 0.84 こい口しょうゆ 0.42 さとう 1.4 チャツネ 0.84 上新粉 4.2 ■ 水 16.8 ポークパイオン 4.2 水 67.2 ハム(スライス) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 白いんげん豆 9.1 ■ (ドライパック) 1袋 ■ ごまドレッシング(10ml)
エネルギー	782kcal	717kcal	817kcal	857kcal	716kcal	703kcal	703kcal	774kcal
たん白質	31.8 g	28.9 g	28.2 g	31.6 g	26.9 g	29.6 g	30.7 g	33.2 g
脂質	32.6 g	26.0 g	24.0 g	30.8 g	19.9 g	27.0 g	17.5 g	23.7 g
食塩相当量	3.7 g	3.5 g	3.6 g	2.5 g	2.1 g	3.8 g	2.6 g	3.8 g