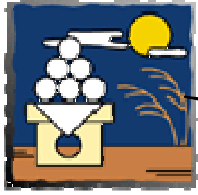


2009



十五夜は
10月3日です

10月 献立表



三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい		おもに		おもに		おもに		旬の食べ物	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	
			献立名	主食	主菜・副菜・その他	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物					脂質
1	★	○	きのこカレーライス	野菜チップスと大豆のから揚げ	とりにく 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん	たけのこ しめじ えのきたけ エリンギ れんこん キャベツ りんご	米 小麦 じゃがいも さつまいも 片栗粉 砂糖	油 小麦粉	さつまいも れんこん	878	29.2	27.5	
2		○	スイートロールパン	きつねうどん かみかみ天ぷら じゃこサラダ お月見だんご	油揚げ ちくわ さきか 大豆 たまご	牛乳 昆布 ちりめん	ねぎ にんじん	もやし きゅうり コーン缶	バターパン うどん 砂糖 小麦粉 白砂糖	油 小麦粉		975	39.9	33.5	
5		○	麦ごはん	ねぶとのから揚げ 肉じゃが もやしの甘酢漬け ミニトマト	ぶつ肉	牛乳 ネット	にんじん さやいんげん ミニトマト	たけのこ もやし きゅうり	米 小麦 片栗粉 砂糖 (こんこやく)	油 小麦粉	ネオ さやいんげん	812	29.3	20.7	
6		○	バターロールパン	焼きそば ミルクかりんとう アーモンドじゃこ りんご	ぶつ肉 いちか	牛乳 スキムミルク 小煮干	にんじん	キャベツ もやし りんご	バターパン 中華めん 砂糖 さつまいも	油 小麦粉 アーモンド	さつまいも りんご	817	36.1	27.5	
7		○	いもごはん	サンマのかば焼き 五目豆 野菜のポン酢醤油あえ みかん	さんま 大豆 かつおぶし	牛乳 ひじき 昆布	にんじん ほろろんそう	ごぼう れんこん はくさい みかん	米 小麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 (こんこやく)	油	サンマ れんこん みかん	859	29.5	26.5	
8		○	麦ごはん	ハンガリーチキン コンソメスープ ごぼうのサラダ りんご	とりにく ベーコン たまご かつおぶし	牛乳	ピーマン にんじん ほろろんそう	たけのこ れんこん ごぼう きゅうり りんご	米 小麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 小麦粉	りんご れんこん	914	31.8	30.8	
9		○	レーズンパン	れんこんだんご とりぞうすい わかめサラダ	とりひき肉 たまご とり肉 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	れんこん たけのこ コーン缶 はくさい たれん キャベツ	レーズンパン 米 砂糖	油 小麦粉	れんこん はくさい	789	34.5	25.4	
13		○	ピザトースト	野菜のカレースープ煮 ぶどう豆 タルト (セレクト)	ベーコン ツナ缶 ぶつ肉 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たけのこ コーン缶 キャベツ	食パン じゃがいも 砂糖 タルト	油		918	38.3	32.0	
14		○	My おにぎりの日	とりにくのパパキソースかけ 青菜のスープ きんぴらごぼう みかん	とりにく かつおぶし たまご	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	りんご ごぼう えのきたけ 干ししいたけ みかん	片栗粉 砂糖 (こんこやく)	油 小麦粉	チンゲンサイ みかん	805	31.3	22.4	
15		○	ばらざし	さつまいもとれんこんの天ぷら とうふ汁 いそかあえ みかん	油揚げ 高野豆腐 えびじゃこ たまご 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	しめじ ごぼう れんこん キャベツ みかん	米 小麦 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 小麦粉	れんこん みかん	858	29.6	24.2	
16	★	○	バターロールパン	きのこスパゲッティ やさいも ひじきのマリネ りんご	ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	たけのこ しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり りんご	バターパン スpagetti さつまいも 砂糖	油 オリーブ油	しめじ さつまいも	814	28.8	26.4	
19		○	麦ごはん	魚のポン酢蒸し 豚汁 ほうれん草のシーチキンあえ みかん	鮭 ぶつ肉 ツナ缶	牛乳	にんじん ねぎ ほろろんそう	たけのこ ごぼう しめじ たれん もやし みかん	米 小麦 さつまいも 砂糖 (こんこやく)		サケ さつまいも みかん	775	36.3	15.2	
21		○	麦ごはん	麻婆豆腐 大学いも 野菜のナムル パナナ	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ほろろんそう	たけのこ たけのこ 干ししいたけ もやし パナナ	米 小麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	油 小麦粉	さつまいも	931	31.7	27.6	
22		○	麦ごはん	カツオのオーロラ煮 さといもと大根の煮物 小松菜とコーンのソテー 柿	かつお かつお節	牛乳	にんじん ごぼう ししいたけ	にんにく だいこん はくさい かき	米 小麦 片栗粉 砂糖 (こんこやく) さといも	油 小麦粉	カツオ さといも かき	810	32.1	19.8	
23		○	キャロットパン	スープスパゲッティ じゃがいものミートソース焼き 小松菜とコーンのソテー	えび いちか ベーコン 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん はくさい かき	たけのこ しめじ コーン缶	食パン 小麦粉 スpagetti じゃがいも	油 バター	はくさい しめじ	767	36.7	24.0	
26		○	秋の香りごはん	サバの塩焼き かきたま汁 ほうれん草のおろしあえ りんご	さば とりにく 油揚げ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん ねぎ ほろろんそう	しめじ ごぼう 干ししいたけ だいこん りんご	米 小麦 片栗粉	油 小麦粉	サバ だいこん りんご	796	36.7	24.0	
27		○	きなこ揚げパン	白菜と肉だんごのスープ れんこんサラダ 柿	きなこ 豚ひき肉 たまご 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら こまつな	干ししいたけ はくさい たけのこ もやし りんご	コーンパン 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 小麦粉	はくさい りんご	807	33.3	31.4	
28		○	麦ごはん	サケのマリネ みそ汁 ポテトサラダ チリメンの佃煮 みかん	鮭 豆腐 油揚げ ハム	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン ねぎ	たけのこ コーン缶 たれん しめじ はくさい きゅうり	米 小麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 小麦粉	サケ はくさい しめじ	907	27.3	29.6	
29		○	菜めし	揚げ豆腐のごまだれ漬け 大豆とひじきの煮物 三色なます 柿	豆腐 ちくわ 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめん ひじき	だいこん葉 にんじん	ごぼう たれん きゅうり かき	米 小麦 片栗粉 砂糖 (こんこやく)	油 小麦粉	だいこん かき	846	32.7	26.3	
30	★	○	黒糖パン	八宝菜 肉だんごのもち米蒸し 小煮干のレモン漬け もものヨーグルトかけ	ぶつ肉 いちか うずら卵 豚ひき肉 たまご	牛乳 小煮干 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たけのこ 干ししいたけ 白ねぎ レモン もも	黒糖パン 片栗粉 もち米 砂糖	油	チンゲンサイ もち米	798	42.4	27.3	

★印の日は、スプーン（フォーク）がつかますが、おはしは毎日持ってきてきましょう。 **ねぎ**は竹安恒さん(天満地区)が納品してくださっています。