

令和3年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		619 842	18.3 23.7
	コロッセ		サラダ油・小麦粉・パン粉 じゃがいも・マーガリン	にんじん・とうもろこし・グリーンピース・玉ねぎ		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
	ミネストローネ	ウィンナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも・三温糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
4 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		606 764	24.6 30.0
	いわしのしょうが煮	いわし	さとう	しょうが		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・ 長ねぎ ・小松菜		
5 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		645 861	20.5 26.1
	塩ラーメンスープ	ぶた肉	サラダ油	白菜・もやし・ 長ねぎ ・にら		
	タマゴドーナツ	鶏卵	サラダ油・小麦粉・さとう			
	中華サラダ		ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
6 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		579 744	21.0 26.3
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・鶏卵	小麦粉・大豆粉・さとう でんぷん	玉ねぎ		
	チンジャオロースー	豚肉	サラダ油・ごま油・三温糖	玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが		
	春雨スープ	とうふ	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・ほうれん草・ 長ねぎ		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		642 839	22.2 28.2
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・にら・しょうが・にんにく		
	花ふのすまし汁	とうふ・ナルト	ふ	大根・水菜・ 長ねぎ ・しょうが		
8 (金)	コッペパン(減量)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦・マーガリン・さとう		569 724	21.4 26.8
	ミートスパゲティ	ぶた肉・大豆	小麦粉・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース にんにく・トマト		
	海藻サラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー・和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		601 752	19.1 23.0
	白身魚のフライ	ホキ	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	五目スープ	とうふ		白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜		
12 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		660 859	27.1 34.8
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう			
	ナムル		ごま・ごま油・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・豆乳・とうふ みそ・昆布	サラダ油・ごま・三温糖	白菜・にんじん・大根・もやし・にら・ 長ねぎ しめじ・にんにく・りんご・玉ねぎ・白滝		
13 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		656 825	22.7 27.4
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	じゃがいも・三温糖・サラダ油	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん・干しいたけ		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	土佐あえ	かつお	三温糖・ごま油	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625 812	23.1 28.4
	蒸し餃子(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油・サラダ油 さとう・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にら 		
	ビビンバ丼の具	牛肉・みそ	三温糖・ごま油・サラダ油	にんじん・もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	わかめスープ	とうふ・ナルト・わかめ	サラダ油	たまねぎ・もやし・にんじん・ 長ねぎ		
15 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・バター		659 886	26.6 30.1
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	花野菜のサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	秋野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・さつまいも・小麦粉 バター	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・グリーンピース		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎは高萩産です。※下線は高萩産です。

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		656 787	26.6 29.9
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	れんこんきんぴら	ちくわ	三温糖・サラダ油	れんこん・にんじん・こんにやく・枝豆		
	もやしと油揚げのみそ汁	みそ・油揚げ		もやし・キャベツ・にんじん・えのき・ 長ねぎ ・小松菜		
19 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		678 913	25.5 33.7
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	でんぷん・小麦粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・ 長ねぎ ・しめじ・にんにく		
	大学いも(小2個・中3個)		さつまいも・三温糖・黒糖・ごま でんぷん			
	寒天のあえもの	かまぼこ	サラダ油・三温糖	寒天・白菜・小松菜・きゅうり・にんじん 		
20 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		585 731	27.7 33.2
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	冷や汁	まぐろ		ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・干しいたけ		
	芋煮	ぎゅう肉	サラダ油・さといも・三温糖	こんにやく・にんじん・ごぼう・だいこん・ 長ねぎ		
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 803	26.1 32.3
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま油・ごま・三温糖 サラダ油	たまねぎ・にんにく		
	りっちゃんサラダ	ハム・かつお節・昆布	三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		だいこん・にんじん・えのき・まいたけ・しめじ・ 長ねぎ ほうれん草		
22 (金)	コッペパン・牛乳 (いちごジャム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		681 861	18.2 23.1
	かぼちゃのグラタン	大豆・おから・豆乳	じゃがいも・サラダ油 さとう・米粉	かぼちゃ・玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・ごま油	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー		玉ねぎ・白菜・にんじん・チンゲンサイ・にんにく		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		596 777	17.5 21.5
	春巻き		サラダ油・春雨・さとう ごま油・小麦粉	にんじん・キャベツ・玉ねぎ		
	マーボー春雨	ぶた肉・みそ	サラダ油・春雨・三温糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・にんにく		
	肉団子スープ	とり肉・とうふ	パン粉・でん粉	玉ねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが		
26 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		634 812	31 39.6
	ピリ辛みそうどん汁	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ 長ねぎ ・小松菜 もやし・にんにく		
	ピザまん	チーズ	小麦粉・さとう	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	骨げんきあえ	チーズ・ちくわ	サラダ油	もやし・小松菜		
27 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 830	17.9 21.6
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・りんご		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	フルーツミックス		さとう	黄桃・みかん・パインアップル・マンゴー		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 758	20 23.0
	さけフライ	さけ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ・わかめ	じゃがいも	玉ねぎ・ 長ねぎ		
29 (金)	丸パン・のむヨーグルト	脱脂粉乳・のむヨーグルト	小麦粉・マーガリン・さとう		678 931	24.3 33.0
	かぼちゃ型ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	かぼちゃ・玉ねぎ・にんにく・しょうが 		
	ツナサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	パンプキンポタージュ	ベーコン・生クリーム スキムミルク・牛乳	サラダ油 小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ・かぼちゃ		
	★★ 平均 ★★				640 830	23.0 29.1

20日・・・日本の味めぐり ～山形県～

山形県は、東北地方の日本海側に位置しています。蔵王、朝日、月山など、日本百名山と呼ばれる山々があり、庄内平野には最上川が流れ、美しい自然に囲まれた県です。

「芋煮」は、山形県の郷土料理です。芋煮に入っている里芋は、秋から冬がおいしい時期を迎えます。山形県では、「芋煮会」という行事もあるほど、県民に親しまれている料理です。芋煮会シーズンの秋になると、スーパーやコンビニにも「芋煮会セット」が売られているそうです。

