



10月 予定献立表



栗田区立吾郷立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	～ 郷民の日 ～ ポロネーゼ キャベツのサラダ 小松菜チョコチップケーキ	○	豚ひき肉 豚レバー 鶏卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	スバグティ 上白糖 はちみつ 小麦粉 チョコチップ	油 バター	861 kcal 33.5 g 28.1 g
	ごまごはん ししゃものさざれ焼き ひじきの炒め煮 むらくも汁		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 ししゃも 干ひじき	にんじん こまつな		米 パン粉 生パン粉 しらたき 上白糖 でんぷん	油 白ごま エッグケアマヨ	770 kcal 30.7 g 32.0 g
3 金	ソース焼きそば 中華風卵スープ 豆乳ゼリーポンチ	○	豚中肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん缶 黄桃缶	中華めん でんぷん 上白糖	油 ごま油	722 kcal 30.9 g 26.7 g
6 月	～ 行事食 十五夜 ～ ごま風味のつげうどん 大学いも	○	豚中肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい	うどん 上白糖 さつまいも 水あめ	油 ねりごま 白ごま 黒ごま ごま油	761 kcal 24.4 g 26.2 g
7 火	豆乳きなこトースト ミネストローネ コーン入り和風サラダ みかん	○	きな粉 豆乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ホールトマト にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	無塩食パン 上白糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 バター	730 kcal 30.7 g 29.0 g
8 水	麦ごはん 魚の照焼き ごま和え 豚汁	○	ぶり 豚中肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし こぼろ だいこん ねぎ	米 押麦 上白糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 白ごま ゴマペースト	753 kcal 35.3 g 22.4 g
9 木	鶏五目ご飯 レバーの甘辛揚げ さつま汁	○	鶏肉 油揚げ 豚レバー 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ たけのこ しめじ こぼろ だいこん ねぎ	米 上白糖 でんぷん 米粉 三温糖 はちみつ さといも	油 白ごま	737 kcal 30.5 g 24.2 g
10 金	～ 世界の料理 イギリス ～ チキンライス スコッチブロス ミルクゼリーブルーベリーソース	○	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ビーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ かぶ ブルーベリー	米 じゃがいも 押麦 上白糖 ブルーベリージャム	油 バター	799 kcal 26.7 g 28.5 g
14 火	米粉カレーライス ビーンズサラダ 梨	○	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり ホールコーン 梨	米 米粒麦 じゃがいも チャツネ 米粉 でんぷん 上白糖	油 バター	806 kcal 29.5 g 22.0 g
15 水	ごはん・海苔ひじき 豆腐入り卵焼き 切干大根の炒め煮 生揚げの田舎汁	○	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 もみり 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ 切干しだいこん だいこん	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	油	829 kcal 35.3 g 27.7 g
16 木	ピザトースト ビーンズチャウダー(米粉) オニオンドレッシングサラダ みかん	○	ベーコン 豚肉 あさり レンズ豆	牛乳 ピザチーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ホールトマト ビーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり みかん	無塩食パン じゃがいも 米粉 上白糖	油	839 kcal 36.5 g 33.5 g
17 金	麦ごはん さばのねぎソースがけ 磯香あえ かきたま汁	○	さば 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 きざみのり わかめ	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん		734 kcal 35.6 g 24.7 g
20 月	ねぎ塩豚丼 豆腐入り五目スープ 柿	○	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ もやし レモン果汁 しょうが キャベツ 柿	米 押麦 でんぷん 上白糖	油 ごま油 ごま	769 kcal 32.2 g 26.0 g
21 火	～ 福岡県の郷土料理 ～ わかめごはん がね 青菜とえのきたけのおひたし けんちん汁	○	鶏肉 木綿豆腐 糸削り	牛乳 炊き込みわかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが もやし えのきたけ だいこん ねぎ 干しいたけ	米 米粒麦 さつまいも 米粉 上白糖 さといも	油 ごま ごま油	746 kcal 25.9 g 20.0 g
22 水	ペスカトーレ ガーリックドレッシングサラダ りんご	○	ベーコン 豚レバー あさり いが	牛乳 耐熱系寒天 わかめ	たかのつめ にんじん ホールトマト ビーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	スバグティ 三温糖	油 オリーブ油 ごま	742 kcal 35.0 g 20.6 g
23 木	はちみつれもんトースト レバーポテト イタリアンスープ	○	豚レバー ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	レモン果汁 しょうが たまねぎ ホールコーン	無塩食パン はちみつ でんぷん じゃがいも 米粉 上白糖	油 バター ごま	767 kcal 34.4 g 33.5 g
24 金	麦ごはん 鯉の唐揚げ おろしソース 干草あえ 鶏ごぼう汁	○	かつお 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん キャベツ もやし こぼろ ねぎ	米 でんぷん 米粉 上白糖 こんにゃく	油	771 kcal 39.8 g 21.0 g
25 土	～ 文化祭 ～ ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ はちみつレモンゼリー	○	牛肉 豚レバー	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	米 米粒麦 米粉 上白糖 じゃがいも はちみつ	油 バター	821 kcal 21.8 g 27.1 g
28 火	あしたばパン 白いんげん豆のグラタン(米粉) じゃがいものフレンチサラダ みかん	○	ベーコン いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	あしたばパン 米粉 じゃがいも はちみつ	油	759 kcal 35.7 g 31.3 g
29 水	あさりのピリ辛チャーハン のりチョレギサラダ 白玉フルーツポンチ	○	あさり 豚ひき肉 鶏卵	牛乳 耐熱系寒天 もみり	にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	米 米粒麦 白玉 上白糖	油 ごま油 ごま	772 kcal 26.7 g 22.7 g
30 木	ごはん・大豆の甘辛煮 鮭の二色ごま焼き おひたし 根菜汁	○	大豆 生鮭 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 こんにゃく	油 ごま 黒ごま	859 kcal 41.6 g 31.1 g
31 金	～ 行事食 ハロウィン ～ 小松菜クリームパスタ パンプキンサラダ 米粉のチョコケーキ	○	ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン果汁	スバグティ 小麦粉 はちみつ 米粉 コーンスターチ 上白糖 粉糖	油 バター	845 kcal 31.0 g 30.3 g
※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。									

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。