



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム	
					なつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる				
2	げつ	たかなピラフ		はるさめのすのもの いちようばじる	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう さとも	ベーコン たまご ちりめん ハム ぎゅうにゅう とりにく ソフトビーンズ ちくわ かつおぶし	きゅうり にんじん たかなづけ もやし コーン えだまめ ねぎ だいこん ごぼう しいたけ		590	23.4	304
3	か	しょくパン (ブルーベリージャム)		チーズポテト カリポリアーモンド クイッティオスープ	しょくパン じゃがいも バター アーモンド さとう ビーフン きくらげ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いらこ ぶたにく	ブルーベリージャム コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし		602	26.3	510
4	すい	ごしょくごはん		さといものあげに かみかみサラダ しらたまじる おつきみだんご	こめ きょうかまい さとも ごま わかめ でんぶん あぶら さとう つきみだんご ごまあぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう さきいか とりにく かまぼこ かつおぶし わかめ	もやし きゅうり にんじん えのきたけ チンゲンサイ		678	23.3	313
5	もく	コッペパン		チリコンカン ベーコンとやさいのスープ フルーツあんじん	こっぺパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいちず ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ビーマン トマト もも にんじん キャベツ セロリ あんにとろうふ みかん バイナバナ		643	24.2	321
6	きん	ごはん		あきあじカレー かいそうサラダ ぶどう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら わかめ かいそうミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん りんご キャベツ きゅうり ぶどう		668	21.1	376
あ さ や す み											
12	もく	げんまいパン		かぼちゃのクリームに グリーンサラダ こくとうビーンズ	げんまいパン バター さとう くろざとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ クリーム いらだいちず	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり しょうが バイナ		608	26.8	366
13	きん	ぶちまるごはん		マーボーどうふ もやしのナムル ミニトマト	こめ ぶちまるむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ だいちず ぶたにく しらす	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし なら トマト		611	24.9	401
16	げつ	むぎごはん		ぶたにくとだいちずのもの はりはりづけのあえもの じゃがいものみそじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちず いらこ あげ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ いんげん しょうが えのき キャベツ きゅうり はりはりづけ		667	22.9	320
17	か	こめこパン		ちゃんぽん ぎょうざ みかん	こめこパン ちゃんぽんめん あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ とりにく	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ なら しょうが みかん にんにく		614	28.9	318
18	すい	にんじんごはん		きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんのごまあえ ぶたじる	こめ きょうかまい さとう あぶら ごま ねりごま さとも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とうふ ツナ いらこ	にんじん こんぶ えだまめ だいこん キャベツ しょうが ねぎ		611	27.0	409
19	もく	こくとうパン		オムレツ ごぼうサラダ やさいのスープに	こくとうパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナナー たまご	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ		662	24.9	489
20	きん	ふるさとくまさんデー 「さとも」		むぎごはん さといものそぼろに ちぐさあえ なつとう	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいちず さつまいも あつあげ たまご なつとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし		636	28.5	378
23	げつ	ごはん		てづくりハンバーグ こふきいも はるさめコーンスープ	こめ むぎ パンこ さとう バター じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう たまご	たまねぎ トマト コーン にんじん しいたけ チンゲンサイ		684	26.4	277
24	か	ミルクパン		さけあおのりチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも スパゲッティめん ひじき	ぎゅうにゅう ハム だいちず さけ チーズ ベーコン	にんじん セロリ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく		656	28.5	407
25	すい	ぶたキムチどん		わかめスープ きせつのでづくりゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう なら わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ		580	20.9	293
26	もく	ひのくにパン		さつまいもとしめじのシチュー じゃこまめサラダ りんご	ひのくにパン さつまいも バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう だいちず しらす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり りんご		635	26.9	439
27	きん	あきのみりごはん		さんまのみぞれに ごまつなごのピーナツあえ とうふとわかめのみそじる	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま ピーナツ さとう	だいちず しらす とうふ ぎゅうにゅう あげ さんま いらこ	こまつな もやし にんじん ねぎ きゅうり わかめ だいこん		665	25.8	541
30	げつ	あじめぐり 「ぎふけん」		きんぎよめし けいちゃん すましじる ぎふけんさんももゼリー	こめ さとう あぶら	ちりめん あげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ わかめ こんぶ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ももゼリー		556	29.1	337
31	か	にんじんパン		からいもサラダ にくみそビーフン	にんじんパン さつまいも ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム いか ぶたにく	きゅうり コーン ほうさい ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが		698	24.6	320



10月 給食献立予定表



給食目標：目によい食べ物を知らう！ 太いななめの文字は、目の働きを良くするとされている食材です。

2017. 10月

旭志中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
					熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子を整える				
2	月	高菜ピラフ		春雨の酢のもの いちよう葉汁	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう さといも	ベーコン たまご ちりめん ハム ぎゅうにゅう とりにく ソフトビーンズ ちくわ かつおぶし	きゅうり にんじん たかなづけ もやし コーン えだまめ ねぎ だいこん ごぼう しいたけ		739	29.1	330
3	火	食パン (ブルーベリージャム)		チーズポテト カリボリアーモンド クイッティオスープ	しょくパン じゃがいも パター アーモンド さとう ビーフン きくらげ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いりこ ぶたにく	ブルーベリージャム コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし		768	33.1	602
4	水	五色ごはん		里芋の揚げ煮 かみかみサラダ 白玉汁 お月見団子	こめ きょうかまい さといも ごま わかめ でんぶん あぶら さとう つきみだんご ごまあぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう さきいか とりにく かまぼこ かつおぶし わかめ	もやし きゅうり にんじん えのきたけ チンゲンサイ		812	27.4	339
5	木	コッペパン		チリコンカン ベーコンと野菜のスープ フルーツ杏仁	こっぺパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ビーマン トマト もも にんじん キャベツ セロリ あんにとろろ みかん パイナ		817	30.3	354
6	金	ごはん		秋味カレー 海藻サラダ ぶどう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら わかめ かいそうミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん りんご キャベツ きゅうり ぶどう		857	26.1	429
秋休み											
12	木	玄米パン		かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ 黒糖ビーンズ	げんまいパン パター さとう くるごとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ クリーム いりだいず	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり しょうが パイン		783	34.4	417
13	金	ぶちまるごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル ミニトマト	こめ ぶちまるむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく しらす	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし にら トマト		754	30.4	452
16	月	麦ごはん		豚肉と大豆の煮物 はりはり漬けの和えもの じゃがいものみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりこ あげ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ いんげん しょうが えのき キャベツ きゅうり はりはりづけ		862	28.4	353
17	火	米粉パン		ちゃんぽん ぎょうざ みかん	こめコパン ちゃんぽんめん あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ とりにく	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ にら しょうが みかん にんにく		703	33.6	334
18	水	にんじんごはん		きびなごカリカリフライ 切干し大根のごま和え 豚汁	こめ きょうかまい さとう あぶら ごま ねりごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とうふ ツナ いりこ	にんじん こんぶ えだまめ だいこん キャベツ しょうが ねぎ		758	32.8	445
19	木	黒糖パン		オムレツ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	こくとうパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ		814	29.3	527
20	金	ふるさとまんさんデー 「さといも」		麦ごはん 里芋のそぼろ煮 ちくさあえ 納豆	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あつあげ たまご なっとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし		806	33.9	416
23	月	振替休日(28日学習合唱発表会)のため、給食はありません。									
24	火	ミルクパン		鮭青のりチーズフライ ひじきと枝豆のサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも スパゲッティめん ひじき	ぎゅうにゅう ハム だいず さけ チーズ ベーコン	にんじん セロリ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく		815	34.3	464
25	水	豚キムチ丼		わかめスープ 季節の手作りゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ		695	24.5	315
26	木	ひのくにパン		さつまいもとしめじのシチュー じゃこ豆サラダ りんご	ひのくにパン さつまいも パター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いろいろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう だいず しらす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり りんご		813	33.9	509
27	金	秋の美りごはん		さんまのみぞれ煮 小松菜のピーナツ和え 豆腐とわかめのみそ汁	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま ピーナツ さとう	だいず しらす とうふ ぎゅうにゅう あげ さんま いりこ	こまつな もやし にんじん ねぎ きゅうり わかめ だいこん		790	29.4	603
30	月	味めぐり 「岐阜県」		きんぎょ飯 けいちゃん すまし汁 岐阜県産ももゼリー	こめ さとう あぶら	ちりめん あげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ わかめ こんぶ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ももゼリー		673	36.2	371
31	火	にんじんパン		からいもサラダ 肉みそビーフン	にんじんパン さつまいも ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム いか ぶたにく	きゅうり コーン はくさい ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが		898	30.7	354