

10月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
1日 (水)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 33.7 g
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ			しょうが	砂糖	ごま ごま油	脂質 23.7 g
	コーン入りひたし			こまつな	もやし とうもろこし			食塩相当量 2.8 g
	乾燥ブルーン				ブルーン			
2日 (木)	牛乳		牛乳					
	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 801 kcal
	カルトツフェルズuppe	白いんげん豆 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	たんぱく質 31.6 g
	カレーブルスト	ソーセージ						脂質 37.0 g
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり うもろこし レモン	はちみつ	卵抜きマヨネーズ オリーブ油	食塩相当量 3.8 g
3日 (金)	牛乳		牛乳					
	まいだけごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう まいだけ	米 砂糖	油	エネルギー 776 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 27.7 g
	大豆コロッケ	大豆				じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) でん粉	油	脂質 27.7 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.8 g
6日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 831 kcal
	かつおふりかけ	かつおぶし(魚)	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 25.2 g
	白玉汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	白玉もち(もち米) こんにゃく		脂質 25.7 g
	さといもコロッケ	豚肉			ねぎ	さといも 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉(小麦)	豚脂 油	食塩相当量 2.6 g
7日 (火)	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 767 kcal
	きのこ入り豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.2 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						脂質 21.3 g
8日 (水)	昆布豆	大豆	昆布			砂糖		食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
	ミルクメーカー					砂糖		
	ごはん					米		エネルギー 807 kcal
	すき焼き	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 33.5 g
9日 (木)	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 27.2 g
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 892 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 33.6 g
10日 (金)	アーモンド入り		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 30.6 g
	ちりめんじゃこの佃煮							
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
	わかめごはん		わかめ			米 砂糖		エネルギー 858 kcal
14日 (火)	卵と小松菜のスープ	豆腐 卵		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 34.2 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	脂質 26.7 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 802 kcal
15日 (水)	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ くらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.6 g
	もやしの ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	脂質 25.5 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 800 kcal
16日 (木)	アルビ焼きのり		のり					たんぱく質 33.9 g
	卵スープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	でん粉		脂質 28.0 g
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.7 g
	小松菜のナムル			こまつな	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
17日 (金)	ごはん					米		エネルギー 747 kcal
	白菜と打ち豆のみそ汁	打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	じゃがいも		たんぱく質 27.4 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖 でん粉		脂質 24.8 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
17日 (金)	さつまいもご飯					米 さつまいも		エネルギー 775 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん ねぎ			たんぱく質 31.2 g
	卵入り炒り豆腐	豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	脂質 28.7 g
	ごまプリン		牛乳			砂糖	ごま	食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					

20 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	898 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質	29.4 g
	米粉チキンカツ	鶏肉				でん粉 米パン粉(小麦なし)	油	脂質	26.6 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃 パイン りんご	砂糖		食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
21 日 (火)	菜めし	かつおぶし(魚)		広島菜 京菜 大根菜		米 砂糖		エネルギー	799 kcal
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	こんにゃく		たんぱく質	33.2 g
	ししゃもフライ(3本)		ししゃも			パン粉(小麦) 砂糖 小麦粉 でん粉	油	脂質	28.5 g
	白菜漬け		昆布		はくさい きゅうり			食塩相当量	3.7 g
	牛乳		牛乳						
22 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	793 kcal
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	こんにゃく さといも		たんぱく質	30.7 g
	ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ だいこん しょうが	砂糖 でん粉	豚脂 油	脂質	24.5 g
	菊入りひたし			ほうれんそう	かきのもと(菊) もやし			食塩相当量	3.0 g
	アーモンド 牛乳		牛乳				アーモンド		
23 日 (木)	合唱祭のため給食なしです								
24 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	768 kcal
	ごまみそ汁	焼き豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質	28.3 g
	鮭チーズフライ	さけ 大豆	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質	25.1 g
	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
27 日 (月)	ゆで中華麺					小麦粉		エネルギー	747 kcal
	しょうゆラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし メンマ ねぎ		ごま油	たんぱく質	31.7 g
	焼き餃子(2個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 油	脂質	20.9 g
	ごま入り 大根とツナの中華あえ	ツナ(魚)	わかめ		だいこん きゅうり と うもろこし	砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量	3.7 g
	牛乳		牛乳						
28 日 (火)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	867 kcal
	鶏肉ときのこのクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし しめじ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦)	杓杓(乳) バター(乳) 油	たんぱく質	33.2 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	脂質	26.8 g
	和梨ゼリー				なし	砂糖		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
29 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	761 kcal
	野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	33.0 g
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	油	脂質	24.1 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量	2.8 g
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳						
30 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	846 kcal
	じゃがいもの オイスタソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	28.2 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 豚脂 ショートニング	脂質	27.8 g
	風味漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量	2.4 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉			
	牛乳		牛乳						
31 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	785 kcal
	さつま汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	32.0 g
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		脂質	23.5 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	807 kcal 31.4 g	脂質 食塩相当量	26.5 g 2.8 g	カルシウム 鉄	434 mg 4.6 mg		