

10月

使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
1 水	ごはん	米			エネルギー 604 kcal
	手作りひじきふりかけ	ごま	ひじき		たんぱく質 21.8 g
	たくあんあえ		かつおぶし	きゅうり,にんじん,キャベツ,たくあん	カルシウム 323 mg
	肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,しらたき,しいたけ えだまめ	食塩相当量 1.8 g
2 木	ごはん	米			エネルギー 618 kcal
	厚揚げのチリソース がけ	ごま油,さとう,かたくり粉	あつあげ	しょうが,にんにく,ねぎ	たんぱく質 21.9 g
	切干大根サラダ	さとう,ごま油	わかめ	切干しだいこん,きゅうり,にんじん とうもろこし	カルシウム 403 mg
	五目スープ	じゃがいも	ぶた肉,みそ	にら,にんじん,メンマ,しいたけ,玉ねぎ しょうが	食塩相当量 1.9 g
3 金	ごはん	米			エネルギー 674 kcal
	セルフ焼き肉丼の具	油	ぶた肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,にら,しょうが にんにく,りんご	たんぱく質 26.4 g
	春雨サラダ	はるさめ,油,さとう	ハム	もやし,きゅうり	カルシウム 314 mg
	豚汁	じゃがいも	ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,つきこん ねぎ	食塩相当量 2.3 g
	ミニ洋梨ゼリー	ミニ洋梨ゼリー			
6 月	米粉麺	米粉麺			エネルギー 645 kcal
	けんちん汁	油,さといも	とり肉,油揚げ	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ こまつな	たんぱく質 27.3 g
	青のりビーンズ	かたくり粉,油	だいず,あおのり		カルシウム 351 mg
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,にんじん	食塩相当量 2.0 g
	十五夜ゼリー	十五夜ゼリー			
7 火	ごはん	米			エネルギー 673 kcal
	シルバーのみそマヨ ネーズ焼き	さとう,ノンエッグマヨネーズ	シルバー,みそ		たんぱく質 30.7 g
	ひじきのそぼろ煮	油,さとう	ひじき,高野豆腐,とり肉	れんこん,にんじん,えだまめ	カルシウム 314 mg
	きのこの沢煮椀		ぶた肉,とうふ	にんじん,ごぼう,たけのこ,しらたき えのきたけ,エリンギ,なめこ しいたけ,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
8 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 635 kcal
	ポークしゅうまい	こむぎ粉,パン粉,かたくり粉,さとう	ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 25.1 g
	中華あえ	さとう,ごま油		もやし,キャベツ,きゅうり とうもろこし	カルシウム 390 mg
	家常（ジャージャ ン）豆腐	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ,みそ	しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ しいたけ,はくさい,にら	食塩相当量 2.1 g
9 木	ごはん	米			エネルギー 657 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	たんぱく質 20.5 g
	ひじきの彩りあえ	さとう,油	ひじき,ツナ	キャベツ,にんじん,とうもろこし	カルシウム 294 mg
					食塩相当量 2.0 g
10 金	ごはん	米			エネルギー 644 kcal
	チキンカツブルーベ リーソースがけ	油,かたくり粉,ブルーベリージャム パン粉,コーンスターチ	とり肉		たんぱく質 24.6 g
	キャロットドレッシ ングサラダ	さとう,オリーブ油		キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ とうもろこし,にんにく	カルシウム 278 mg
	カロテンスープ		ベーコン	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,こまつな	食塩相当量 2.0 g
14 火	ごはん	米			エネルギー 619 kcal
	豚キムチ チャプチェ	はるさめ,油,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,にら,はくさいキムチ	たんぱく質 25.1 g
	三色ナムル	さとう,ごま油		もやし,こまつな,とうもろこし	カルシウム 308 mg
	きのこの中華たまご スープ	かたくり粉	とうふ,たまご	玉ねぎ,にんじん,なめこ,えのきたけ チンゲンサイ	食塩相当量 2.0 g
15 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 680 kcal
	さんまのかば焼き	かたくり粉,米粉,油,さとう,水あめ	さんま,あおのり	しょうが	たんぱく質 24.2 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 343 mg
	こまつなのみそ汁		とうふ,油揚げ,みそ	えのきたけ,にんじん,ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.0 g
16 木	ごはん	米			エネルギー 677 kcal
	がんもどきのそぼろあ ん	さとう,油,かたくり粉	がんもどき,とり肉	しょうが,グリンピース	たんぱく質 26.2 g
	のりマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム,のり	こまつな,キャベツ,ぶなしめじ	カルシウム 318 mg
	根菜汁	さつまいも	とり肉,とうふ,大豆ペースト,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	食塩相当量 2.1 g

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
17 金	ターメリックライス	米			エネルギー 630 kcal
	クリームソース	じゃがいも,油,ホワイトルウ	ぶた肉,とり肉,豆乳	玉ねぎ,にんじん	たんぱく質 19.4 g
	ブロッコリーサラダ	油	ツナ	ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン とうもろこし	カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.4 g
20 月	ごはん	米			エネルギー 640 kcal
	手作りごぼう入り つくね	パン粉,さとう,かたくり粉	ぶた肉,とり肉,ひじき,豆乳	ごぼう,玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 24.7 g
	ごまあえ	ごま,さとう		こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし	カルシウム 374 mg
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく,とうふ,みそ	玉ねぎ,えのきたけ,きぬさや	食塩相当量 1.8 g
21 火	ごはん	米			エネルギー 622 kcal
	大根と豚肉の煮物	さとう	ぶた肉	だいこん,ねぎ,さやいんげん,にんにく しょうが	たんぱく質 26.2 g
	きりざい		なっとう,かつおぶし	たくあん,にんじん,野沢菜漬け	カルシウム 367 mg
	白菜のみそ汁	じゃがいも	あつあげ,みそ	はくさい,えのきたけ,こまつな	食塩相当量 2.1 g
22 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 628 kcal
	めばるのからむしマ ヨ焼き	米粉,ノンエッグマヨネーズ	めばる	にんにく,からむし粉	たんぱく質 27.7 g
	からむし麺サラダ	からむし麺,さとう,ごま油	ハム	きゅうり,もやし,水菜,にんじん にんにく	カルシウム 375 mg
	トロツと和風汁		とり肉,あつあげ	にんじん,なめこ,こまつな,だいこん ねぎ,からむし粉	食塩相当量 2.2 g
23 木	ごはん	米			エネルギー 635 kcal
	ふっかつ	油,さとう,車麩,パン粉,コーンスターチ			たんぱく質 21.4 g
	山海あえ		ひじき	えのきたけ,こまつな,キャベツ にんじん	カルシウム 326 mg
	のっぺい汁	さといも,かたくり粉	とり肉,やきどうふ	れんこん,ごぼう,にんじん,しいたけ こんにゃく,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
24 金	ごはん	米			エネルギー 644 kcal
	セルフひじきそばろ 丼の具	さとう,油	ぶた肉,とり肉,ひじき	玉ねぎ,しょうが,えだまめ とうもろこし	たんぱく質 26.5 g
	あっさりあえ			キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	カルシウム 335 mg
	かぼちゃのまめまめ みそ汁		打ち豆,油揚げ,みそ,大豆ペースト	だいこん,にんじん,かぼちゃ えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
27 月	ごはん	米			エネルギー 675 kcal
	ハンバーグ バーベキューソース	さとう,かたくり粉,パン粉	とり肉,ぶた肉	玉ねぎ,しょうが,りんご,にんにく	たんぱく質 22.0 g
	キャベコーンサラダ	油,さとう		キャベツ,とうもろこし,きゅうり 赤ピーマン	カルシウム 431 mg
	ミネストローネ	じゃがいも,オリーブ油	ベーコン,ひよこまめ	玉ねぎ,にんじん,セロリー,にんにく トマト,パセリ	食塩相当量 1.9 g
28 火	ごはん	米			エネルギー 628 kcal
	鶏肉のから揚げ	コーンスターチ,かたくり粉,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 26.9 g
	野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	カルシウム 288 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	もやし,にんじん,しいたけ,たけのこ チンゲンサイ	食塩相当量 2.1 g
	ミニりんごゼリー	ミニりんごゼリー			
29 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 664 kcal
	中華丼	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,うずら卵	はくさい,にんじん,たけのこ,玉ねぎ チンゲンツアイ,しょうが	たんぱく質 26.2 g
	茎わかめのサラダ	油,さとう	くきわかめ	もやし,きゅうり,にんじん	カルシウム 312 mg
	きなこ豆	さとう	だいず,きなこ		食塩相当量 2.1 g
30 木	ごはん	米			エネルギー 659 kcal
	たらのきのこあんか け	かたくり粉,油	たら	しょうが,えのきたけ,ぶなしめじ 玉ねぎ,にんじん	たんぱく質 26.8 g
	さつまいもとブロッ コリーのマヨサラダ	さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	ロースハム	ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	カルシウム 356 mg
	豆乳ピリ辛みそ汁		あつあげ,みそ,豆乳	だいこん,ごぼう,にんじん,玉ねぎ こまつな,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
31 金	ごはん	米			エネルギー 647 kcal
	セルフチキンライスの 具	油	とり肉	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし エリンギ,えだまめ	たんぱく質 23.0 g
	A B C スープ	マカロニ,じゃがいも	ベーコン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	カルシウム 283 mg
	手作りかぼちゃ 蒸しパン	ホットケーキミックス,さとう	豆乳	パンプキンペースト	食塩相当量 2.3 g

＊ 2 0 0 m l の牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。

＊ こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。