

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 木	ごはん	米			エネルギー 659 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 24.1 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 299 mg
	さつま汁	さつまいも	とり肉,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,しらたき ねぎ	食塩相当量 2.0 g
2 金	ごはん	米			エネルギー 601 kcal
	厚揚げの酢豚風	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン	たんぱく質 24.7 g
	ぜんまいを食べチャイナ	さとう,はるさめ,ごま油		ぜんまい,にんにく,もやし,にんじん きゅうり	カルシウム 355 mg
	わかめスープ	じゃがいも	とり肉,わかめ	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.2 g
5 月	ごはん	米			エネルギー 633 kcal
	焼き肉	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,みそ	しょうが,しらたき,玉ねぎ,青ピーマン りんご	たんぱく質 25.3 g
	さつまいものキュービッ クサラダ	さつまいも,さとう,油	チーズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 357 mg
	なめこ汁		とうふ,油揚げ,みそ	なめこ,だいこん,にんじん,ねぎ こまつな	食塩相当量 2.1 g
6 火	ごはん	米			エネルギー 690 kcal
	キーマカレー	油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム 青ピーマン,トマト,しょうが,にんにく	たんぱく質 24.1 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 301 mg
	ココア豆	さとう	大豆		食塩相当量 2.3 g
7 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 602 kcal
	にしんの塩焼き		にしん		たんぱく質 26.8 g
	五目きんぴら	油,さとう	ぶた肉	にんじん,しいたけ,ごぼう,つきこん えだまめ	カルシウム 330 mg
	キャベツと麩のみそ汁	あられ麩	とうふ,油揚げ,みそ	にんじん,キャベツ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
8 木	ごはん	米			エネルギー 615 kcal
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	かたくり粉,油,さとう	高野豆腐,とり肉	ねぎ	たんぱく質 25.8 g
	たくあんあえ		糸けずり	きゅうり,にんじん,キャベツ たくあん	カルシウム 352 mg
	切り干しだいこんのみそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ	切り干しだいこん,にんじん,玉ねぎ こまつな	食塩相当量 2.2 g
9 金	ごはん	米			エネルギー 617 kcal
	ハンバーグ照り焼きソース	さとう,かたくり粉	とり肉,ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 23.3 g
	目にA（えー）サラダ	オリーブ油		こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし,レモン	カルシウム 454 mg
	かぼちゃのカレーかき玉汁	かたくり粉	ベーコン,とうふ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ かぼちゃ	食塩相当量 2.0 g
13 火	ごはん	米			エネルギー 671 kcal
	手作りひじきふりかけ	ごま	ひじき		たんぱく質 20.4 g
	和風マカロニサラダ	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	大豆,かつおぶし	キャベツ,きゅうり,にんじん とうもろこし	カルシウム 323 mg
	芋煮	さといも,油,さとう	ぶた肉	だいこん,にんじん,はくさい こんにゃく,ねぎ,ぶなしめじ	食塩相当量 1.8 g
	栗のムース	栗のムース			
14 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 618 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,グリーンピース	たんぱく質 25.2 g
	磯香あえ		のり	こまつな,もやし,キャベツ とうもろこし	カルシウム 304 mg
	根菜汁	じゃがいも	ぶた肉,油揚げ,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 2.2 g
15 木	ごはん	米			エネルギー 654 kcal
	あじのごまケチャップかけ	かたくり粉,油,さとう,ごま	あじ	しょうが	たんぱく質 28.6 g
	ラーメンサラダ	中華めん,ごま油,さとう	ハム	もやし,にんじん,きゅうり	カルシウム 373 mg
	厚揚げの中華とろみスープ	かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ チンゲンツァイ,しょうが	食塩相当量 1.8 g
16 金	キャロットライス	米,油		にんじん	エネルギー 645 kcal
	秋色美人林ライス	じゃがいも,油,ハヤシルウ	ぶた肉,大豆ペースト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん ぶなしめじ,エリンギ,トマト	たんぱく質 21.5 g
	小枝拾いサラダ	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ,味付けかつお節	切干しだいこん,キャベツ,ごぼう にんじん,きゅうり	カルシウム 361 mg
					食塩相当量 2.8 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)
19月	ごはん	米			エネルギー 602 kcal
	とうふのピリ辛炒め	ごま油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,にら,しょうが にんにく	たんぱく質 26.8 g
	ひじきの中華あえ	さとう,ごま油	ひじき,ハム	こまつな,もやし,とうもろこし	カルシウム 405 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	とり肉	はくさい,にんじん,たけのこ チンゲンサイ,しいたけ,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
20火	ごはん	米			エネルギー 683 kcal
	さわらのカレーマスタード 焼き	ノンエッグマヨネーズ	さわら		たんぱく質 30.3 g
	白滝のつつる炒め	油,さとう,ごま油	ベーコン	しらたき,にんじん,もやし,こまつな とうもろこし	カルシウム 352 mg
	塩こうじ汁	じゃがいも	ぶた肉,あつあげ,大豆ペースト みそ	にんじん,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
21水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 638 kcal
	豆腐と野菜の旨煮丼	油,かたくり粉	ぶた肉,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ はくさい,しいたけ,チンゲンツアイ	たんぱく質 22.3 g
	コンコンコンソメスナック	油,さつまいも,かたくり粉	大豆,あおのり	れんこん,ごぼう	カルシウム 451 mg
					食塩相当量 1.7 g
22木	ごはん	米			エネルギー 654 kcal
	オムレツケチャップソース	さとう	たまご		たんぱく質 22.9 g
	ブロッコリーサラダ	油	ハム	ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 296 mg
	秋野菜のシチュー	さつまいも,油,ホワイトルウ(乳不 使用)	とり肉,豆乳	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	食塩相当量 1.8 g
23金	ごはん	米			エネルギー 611 kcal
	ふっかつ	油,車麩,こむぎ粉,パン粉			たんぱく質 22.4 g
	ごま酢あえ	ごま,さとう	油揚げ	もやし,こまつな,にんじん	カルシウム 368 mg
	ピリッと豚汁	じゃがいも	ぶた肉,あつあげ,かぐら南蛮みそ みそ	にんじん,だいこん,つきこん,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
26月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 666 kcal
	ミートソース	油	ぶた肉,大豆	玉ねぎ,セロリー,にんじん,エリンギ にんにく,しょうが,トマト	たんぱく質 28.3 g
	フレンチサラダ	油,さとう	ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 297 mg
					食塩相当量 2.0 g
27火	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	棒餃子	こむぎ粉,さとう	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら,しょうが	たんぱく質 26.1 g
	もやしのピリ辛炒め	油,はるさめ,ごま油	ぶた肉	にんじん,もやし,青ピーマン	カルシウム 458 mg
	豆腐の中華煮	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ	食塩相当量 2.0 g
28水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 604 kcal
	里いもと豚肉の炒め煮	さといも,油,さとう,ごま油	ぶた肉	にんじん,つきこん,ねぎ,さやいんげん にんにく,しょうが	たんぱく質 25.6 g
	きりざい		納豆,糸けずり	たくあん,にんじん,だいこん,こまつな 野沢菜漬け	カルシウム 381 mg
	白菜のみそ汁	うずまき麩	とうふ,油揚げ,みそ	はくさい,きぬさや,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
29木	ごはん	米			エネルギー 642 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 26.3 g
	海藻サラダ	さとう,ごま油	海藻ミックス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 274 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 2.2 g
	さつまいもチップス	さつまいもチップス			
30金	ごはん	米			エネルギー 612 kcal
	セルフコーンピラフの具	豆乳バター	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 23.6 g
	ドラキュラスープ	じゃがいも	ぶた肉	セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ トマト	カルシウム 288 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	調製豆乳	パンプキンペースト	食塩相当量 2.0 g

* 200ml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】食品の仲間分類しています。