学校給食献立表　＜10月＞

須賀川市立西袋中学校

日	曜	献立名	主な材料 赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる	調味料・その他	栄養価 エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
3	月	牛乳 わかめご飯　じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の卵チーズあえ	牛乳　とり肉　さつま揚げ　生揚げ　卵 チーズ	たまねぎ　にんじん　えだまめ　ほうれん草	米　おおむぎ　じゃがいも　砂糖 でん粉　油	わかめご飯の素　しょうゆ	881	35.2	24.5	438	3.6
4	火	牛乳 タンメン 大学いも　ヨーグルト	牛乳　豚肉　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　ほうれん草　はくさい にら　もやし　にんにく	中華めん　油　さつまいも　砂糖 水あめ　ごま	ラーメンスープ　しょうゆ	935	32.5	20.5	427	2.8
5	水	牛乳 麦ごはん　真鯛フライ　ソース 辛し和え　わかめと豆腐のみそ汁	牛乳　真鯛フライ　かまぼこ　わかめ とうふ　みそ　煮干し	こまつな　にんじん　もやし　ねぎ	米　おおむぎ　じゃがいも　油	からし　ソース	809	31.7	22.5	225	2.9
6	木	牛乳 食パン スコッチエッグ パックケチャップ 枝豆サラダ きのこと野菜のスープ いちご&マーガリン	牛乳　ロースハム　卵　豚肉　枝豆	にんじん　きゅうり　ほうれん草 コーン　しめじ　はくさい　キャベツ	パン　油 いちご&マーガリン	塩　こしょう　酢 スープストック　ケチャップ	788	30.0	32.9	346	3.3
7	金	牛乳 **目の愛護デー**:麦ごはん　チンジャオロース 五目スープ　ブルーベリーゼリー	牛乳　豚肉　ベーコン	しょうが　にんにく　ピーマン　もやし　たけのこ しいたけ　ねぎ　にんじん　ほうれん草　コーン	米　おおむぎ　砂糖　油　でん粉 マロニー　ゼリー	しょうゆ　酒	766	28.4	16.8	317	2.9
11	火	牛乳 コッペパン　ポークビーンズ フレンチサラダ　ブラック&ホワイト	牛乳　大豆水煮　豚肉　チーズ ロースハム	たまねぎ　にんじん　パセリ　きゅうり　キャベツ	パン　チョコブラック&ホワイト じゃがいも　油　砂糖	ケチャップ　ソース　こしょう 塩 ぶどう酒　コンソメ　リンゴ酢	777	32.6	26.1	397	3.5
12	水	牛乳 麦ごはん　さばのみそ煮 千草あえ　凍み豆腐のみそ汁	牛乳　さばのみそ煮　いか　卵 凍り豆腐　みそ　煮干し	にんじん　キャベツ　ほうれん草　こまつな	米　おおむぎ　砂糖　ごま油 じゃがいも	酢　塩　しょうゆ	794	31.4	19.1	363	3.6
13	木	牛乳 バター食パン　マカロニのカレー煮 ハムサラダ　桃のコンポート	牛乳　とり肉　ロースハム	にんじん　グリンピース　ピーマン　たまねぎ マッシュルーム　にんにく　きゅうり　キャベツ コーン　桃のコンポート	パン　マーガリン　砂糖　マカロニ 油　カレールウ	カレー粉　コンソメ　こしょう しょうゆ　塩　酢	829	31.0	24.4	341	3.7
14	金	牛乳 麦ごはん　大根のみそ汁　ふりかけ 伊達鶏ささみ和風きのこソースがけ 白菜とほうれん草のごまあえ	牛乳　ちくわ　油揚げ　みそ　煮干し 伊達鶏ささみ和風きのこソースがけ	はくさい　ほうれん草　にんじん　だいこん　ねぎ	米　おおむぎ　ごま　砂糖 さといも　ふりかけ	しょうゆ	692	27.2	14.3	353	2.3
17	月	牛乳 **地産地消献立** 麦ごはん　家常豆腐　ごま酢あえ	牛乳　豚肉　とうふ　みそ　いか	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ しいたけ　たまねぎ　グリンピース　キャベツ きゅうり	米　おおむぎ　油　砂糖　ごま油 片栗粉　ごま	しょうゆ　塩　豆板醤　酢　酒	831	36.0	25.0	434	3.0
18	火	牛乳 コッペパン　ハンバーグ ボイルキャベツ　卵スープ	牛乳　ハンバーグ　卵	キャベツ　ねぎ　にんじん　はくさい　たけのこ しいたけ　しょうが	パン　でん粉	ケチャップ　ソース　塩 チャツネ　しょうゆ　こしょう チキンブイヨン	761	33.4	26.7	379	4.2
19	水	牛乳 **食育献立**:麦ごはん　かつおの甘辛和え 昆布キャベツの浅漬け　大根みそ汁	牛乳　かつお　こんぶ　油揚げ みそ　煮干し	しょうが　キャベツ　にんじん　きゅうり だいこん　しめじ　こまつな	米　おおむぎ　でん粉　油　砂糖 ごま	しょうゆ　塩　酒	811	36.9	21.9	367	3.4
20	木	牛乳 食パン　豆とソーセージのトマトスープ チーズサラダ　チョコクリーム	牛乳　大豆　ウインナー　とり肉 チーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　コーン	パン　油　砂糖　チョコクリーム	コンソメ　がらスープ　こしょう リンゴ酢　トマトピューレ　塩 ケチャップ	784	30.0	31.4	437	3.5
21	金	牛乳 麦ごはん　ポークカレー もやしのナムル　ヨーグルト	牛乳　豚肉　ヨーグルト	しょうが　にんにく　たまねぎ　グリンピース もやし　きゅうり　にんじん	米　おおむぎ　油　じゃがいも カレールウ　ごま油　ごま　砂糖	りんごソース　ケチャップ ゴールデンチャツネ　ソース しょうゆ	894	28.7	24.3	385	3.0
24	月	文化祭繰替休日									
25	火	中教研のため給食なし									
26	水	牛乳 麦ごはん　豚肉のスタミナ焼き けんちん汁	牛乳　豚肉　とうふ　とり肉　みそ 煮干し	たまねぎ　にんじん　にら　にんにく　しょうが だいこん　ごぼう　はくさい　ねぎ　こんにゃく	米　おおむぎ　ごま　でん粉 さといも　油	しょうゆ　みりん　酒	814	31.6	24.5	338	2.4
27	木	牛乳 コッペパン　さつまいものシチュー ブロッコリーのサラダ　りんごジャム	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん　しめじ　ほうれん草 キャベツ　ブロッコリー　コーン	パン　油　さつまいも　じゃがいも バター　マヨネーズ　ごま　砂糖 りんごジャム	塩　こしょう　ベシャメルソース ぶどう酒　しょうゆ	845	28.0	30.5	381	2.4
28	金	牛乳 麦ごはん　切干大根の炒め煮 納豆　豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳　納豆　とり肉　さつま揚げ とうふ　みそ　煮干し	切干大根　にんじん　しいたけ　インゲン　ねぎ こまつな	米　おおむぎ　砂糖　ごま　油 じゃがいも	しょうゆ　酒　みりん	785	31.6	19.0	412	2.9
31	月	牛乳 シーチキンごはん こんにゃくごまサラダ　えのきのみそ汁	牛乳　まぐろフレーク　チキン水煮 油揚げ　みそ　煮干し	しょうが　グリンピース　しらたき　にんじん きゅうり　ほうれん草　ねぎ　えのきだけ	米　おおむぎ　ごま　マヨネーズ じゃがいも	酒　しょうゆ　こしょう　塩	855	34.0	28.9	340	4.1
					学校給食 実施基準値	中学校生徒 （12～14歳の場合）	830	34.2	23.1	450	2.5未満

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

食べ物あれこれ。＜さつまいも＞

さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。
ビタミンCは、ストレスに強い体や、かぜや病菌の菌・ウイルスに負けない体を作ります。