【中学校】

平成19年　10月　予　定　献　立

酒々井町学校給食 センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	たん白質 g
1	月	麦ご飯	○	森のきのこカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	ミックスナッツ	給食のご飯は酒々井産コシヒカリ1等米を使っています。おいしい新米です。 今日は、麦をいれた麦ご飯です。			928	31.7
2	火	ご飯	○	豚肉しょうが焼き ほうれん草ピーナッツ和え わかめ汁	カットパイン	今月のリクエスト献立 今月は酒々井小学校の６年生の皆さんが考えてくれたリクエスト献立です。 １０月　２日（火）６年３組 １０月　３日（水）６年２組 １０月２５日（木）６年１組			823	33.6
3	水	ココア揚げパン	○	鶏のレモンバジル風味焼き　2ヶ もやしとコーンのサラダ（ドレッシング） クリームスープスパゲッティー	ぶどうゼリー				844	33.4
4	木	ご飯	○	えびの水晶包み　2ヶ こんにゃく中華サラダ 大根のオイスターソース煮	鉄人アップル	牛乳　えび 鶏肉　生揚げ	米　砂糖　あぶら	にんじん　もやし　きゅうり 大根　チンゲンサイ こんにゃく	853	29
5	金	ご飯	○	ホキアーモンドフライ（ソース） 味噌サラダ きのこと豆腐のスープ	マロンクリームワッフル	きのこには、特有の香りと歯ごたえがあります。 また、おなかのそうじをする働きのある「食物繊維」もたくさん含まれています。			846	31.7
9	火	牛丼	○	厚焼き玉子 即席漬け		牛乳　卵 牛肉	米 砂糖	キャベツ　大根 にんじん　玉ねぎ しらたき　グリンピース	863	33.5
10	水	食パン （ブルーベリーチーズクリーム） **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	豆腐とタラのグラタン ポパイソテー 野菜スープ 10月10日は「目の愛護デー」目に良い献立です。	いもっこプリン	牛乳　豆腐　タラ ベーコン オールポークフランク	米　砂糖　あぶら じゃがいも さつま芋	にんじん　ほうれんそう 玉ねぎ　キャベツ 小松菜	817	30.2
11	木	ご飯 **給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	○	秋刀魚の蒲焼き風 こんにゃくサラダ（ドレッシング） 沢煮椀		秋刀魚には、生活習慣病を予防する、体に良いあぶら（DHA,EPA）が、たくさん含まれています。 今日は、秋刀魚の切り身に澱粉をつけて揚げたあと、甘辛いタレをかけた「秋刀魚の蒲焼き風」です。			868	30.8
12	金	中華丼	○	ポークシュウマイ　2ヶ	アンニンフルーツ	牛乳　豚肉 なると　うずらの卵 いか　えび　あさり	米　砂糖　あぶら 澱粉	にんじん　干ししいたけ たけのこ　チンゲンサイ みかん　キウイ　黄桃	889	31.8
15	月	ご飯	○	ハンバーグきのこソース プチトマト　2ヶ　さきさきチーズ 白菜とベーコンスープ		牛乳　豚肉 鶏肉　ベーコン チーズ	米　砂糖　あぶら	しいたけ　しめじ　トマト マッシュルーム　たまねぎ 白菜　えのきだけ	839	31.1
16	火	シャンハイ 焼きそば	○	ビッグ肉団子　2ヶ キャベツとコーンのサラダ （ドレッシング）	パンケーキ（はちみつ・マーガリン）	牛乳　豚肉 いか　えび 卵	中華麺 あぶら　砂糖 パンケーキ	にんじん　たけのこ 玉ねぎ　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり　コーン	809	31.8
17	水	ご飯	○	焼き鯖おろし添え ひじきの五目煮 野菜汁	スイートポテト	牛乳　さば　ひじき 油揚げ　竹輪 豆腐　卵　味噌	米　砂糖　あぶら じゃがいも	大根　にんじん じゃがいも　ねぎ	820	32.8
18	木	黒糖 食パン （りんごジャム）	○	カマンベールチーズコロッケ（ソース） アスパラサラダ（ドレッシング） 野菜のコトコト煮	いちごヨーグルト	牛乳　チーズ ベーコン　ヨーグルト ミートボール　卵	パン　砂糖　あぶら	アスパラガス　キャベツ 白菜　玉ねぎ にんじん　ブロッコリー	837	30.7
19	金	五目ご飯	○	秋刀魚の田舎煮 ごま酢和え さつま汁		牛乳　秋刀魚 豚肉　豆腐 味噌	米　砂糖 ごま さつま芋	ほうれん草　キャベツ にんじん　大根 ねぎ　小松菜	849	31.4
22	月	ご飯 **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	チリソースえび団子　3ヶ もやしナムル マーボードウフ	ひとくちピーチゼリー	牛乳　えび団子 豚肉　豆腐 味噌　卵	米　砂糖　あぶら 澱粉	もやし　ほうれん草 にんじん　にら ねぎ	837	33.5
23	火	コッペパン （いちごマーガリン）	○	ピーマンの肉詰めフライ（ソース） 海藻サラダ（ドレッシング） コーンスープ	フルーツヨーグルト	牛乳　鶏肉 ベーコン　海藻 ヨーグルト　卵	パン　砂糖　あぶら じゃがいも	ピーマン　キャベツ　きゅうり にんじん　玉ねぎ とうもろこし　パセリ	856	28.9
24	水	ご飯	○	シルバー柚庵焼き インゲンのごま和え 田舎汁	あまぐり	甘栗用の栗は、小粒で渋皮がつかないので、皮をむくのが簡単です。栗を加熱すると、澱粉が糖分にかわり、甘くなります。			795	32.6
25	木	茹で中華麺 **給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	○	ギョウザ　2ヶ 竹輪と野菜の中華和え ピリ辛ラーメンスープ	マーラカオ	牛乳　豚肉 竹輪 卵	中華麺 あぶら　砂糖 ごま	にんじん　もやし　ねぎ にら　チンゲンサイ	820	33.3
26	金	ご飯	○	シシャモとさつまいもの天ぷら(天つゆ) ささみときゅうりのからし和え えび団子汁	コーヒーゼリー	さつま芋は、肥料の少ない土地にも出来る作物です。江戸時代に、蘭学者の「青木昆陽」が、飢きんのための食べ物として普及に努め、多くつくられるようになりました。			892	30
30	火	ご飯	● いちご	鶏のレモン煮　2ヶ ほうれん草のごま和え じゃがいもとわかめの味噌汁		牛乳　鶏肉 わかめ	米　砂糖　あぶら でんぷん	ほうれんそう　もやし にんじん　大根 小松菜	825	33.6
31	水	食パン （マーマレード）	○	ポークピカタ グリーンサラダ（ドレッシング） ミートボールカレーシチュウ	かぼちゃカスタードプリン	牛乳　豚肉 卵　チーズ ミートボール	パン　砂糖　あぶら じゃがいも	ブロッコリー　きゅうり キャベツ　にんじん 玉ねぎ　グリンピース	869	35.1