

献立表

10月
平成24年度
弥彦中学校

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名		ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー 1人量 (kcal)	
		主食	牛乳		おかず	体をつくる	熱や力のもとになる		体の調子を整える
2	火	なめたけ ごはん	○	ぶた肉の包子(パオズ) 2個 カレーもやし あおさのみそ汁	小魚類	牛乳 豚肉 あおさ なた 油揚 みそ	米 小麦粉 さとう じゃがいも プリン	えのき もやし ほうれんそう とうもろこし ねぎ えのき	712
3	水	ごはん ごましお	○	えびかつ おかかあえ 車心のたまごじ	種実類	牛乳 えび かつおぶし とり肉 車ふ たまご	米 ごま じゃがいも さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ したけ こんにゃく いんげん	793
4	木	みそラーメン (中華めん)	○	フライビーンズ 梨	海そう類	ぶた肉 みそ 牛乳 大豆 なたくちいわし	めん 油 なたくり粉 さつまいも さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ なら しなちく とうもろこし 梨	881
5	金	ケチャップ ライス	○	ミニオムレツ 海藻サラダ 秋の香りシチュー	豆・豆製品	ベーコン バター 牛乳 たまご かいそう ほたて チーズ	米 麦 さとう 油 ごま さつまいも ルウ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん マッシュルーム きゅうり キャベツ しめじ えりんぎ ブロッコリー	847
9	火	すめし 手まきのり	○ コーヒ-	たまご焼 2本 きりざい とん汁	魚介類	のり 牛乳 たまご 納豆 ぶた肉 とうふ ねぎ	米 さとう コーヒーの素 ごま 油 じゃがいも	のざわな たくあん にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	783
10	水	ごはん	○	ますのすけのみそ焼 いり豆腐 きのこ汁	くだもの	牛乳 ますのすけ とうふ たまご 油揚 みそ	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ なめこ えのき しめじ こまつな ねぎ	764
11	木	くるみフルーツ 黒糖パン	○	じゃがいものクリームチーズ焼 イタリアンサラダ ポークビーンズ	小魚類	牛乳 チーズ 大豆 ぶた肉 ハム	パン さとう くるみ じゃがいも 油	レーズン キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト	776
12	金	なめし	○	いかのピリカラ焼 アーモンドあえ どさんこ汁	豆・豆製品	牛乳 いか さけ わかめ みそ	米 麦 さとう アーモンド じゃがいも バター	大根菜 ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ とうもろこし	716
15	月	チャーハン	○	カシューナッツいため 中華豆腐スープ チーズドック	いも類	焼豚 牛乳 ぶた肉 みそ かに とうふ	米 麦 油 カシューナッツ さとう デザート	にんじん とうもろこし いんげん ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン きくらげ チンゲン菜 えのき	859
16	火	ごはん	○	ぎんざけのみそ焼 れんこんサラダ さつまい	海そう類	牛乳 銀鮭 ハム とり肉 とうふ みそ	米 マヨネーズ ごま さつまいも	れんこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	786
17	水	くりごはん	○	とりの香味焼 切り昆布煮 ほたてのすまし汁	色の薄い野菜	牛乳 とり肉 みそ こんぶ 油揚げ 大豆 とうふ ほたて	米 麦 くり ごま 油 さとう 春雨	ねぎ しいたけ にんじん れんこん ねぎ えのき こまつな	845
18	木	ミートソース ・ソフトめん	○	シーフードサラダ 梨	種実類	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ いか えび わかめ	めん 油 ルウ さとう	マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリー ピーマン トマト キャベツ きゅうり 梨	858
19	金	ごはん	○	さんまの塩焼 ごますあえ 秋野菜の煮物 ぶどうゼリー	豆・豆製品	牛乳 さんま かまぼこ とり肉 車ふ	米 さとう ごま ゼリー さつまいも さといも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん れんこん ごぼう しめじ いんげん	783
23	火	中華丼 (麦ごはん)	○	春巻き こまつナムル	いも類	牛乳 豚肉 いか たまご ハム 小魚	米 麦 油 さとう 小麦粉	たけのこ きくらげ しいたけ にんじん はくさい ねぎ チンゲン菜 こまつな もやし	818
24	水	ごはん	○	カレイの薬味ソース 五目豆 いものこ汁	くだもの	牛乳 カレイ こんぶ 大豆 ちくわ みそ	米 油 さとう ごま さといも	ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ なめこ こまつな	770
25	木	きなこ 揚げパン	○	ひじきのマリネ たこウインナーのポトフ りんご	緑の葉の野菜	牛乳 きな粉 ひじき ウインナー	パン 油 さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー キャベツ だいこん いんげん りんご	876
26	金	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼 切干大根サラダ わかめのみそ汁	色の薄い野菜	牛乳 豚肉 ハム みそ わかめ 油揚 とうふ	米 油 さとう じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう 切干大根 とうもろこし にんじん ねぎ えのき	765
29	月	さといもカレー (麦ごはん)	○	たくあんあえ カップヨーグルト	海そう類	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 麦 油 さといも ルウ ごま	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー たくあん きゅうり キャベツ	803
30	火	ごはん	○	ほっけのしおこうじ焼 じゃがいものきんぴら あさり汁	くだもの	牛乳 ほっけ さつまいも あさり 豆腐 油揚 みそ	米 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こんにゃく いんげん ねぎ えのき こまつな	710
31	水	ごはん	○	とりのから揚げレモンあえ 菊の花あえ けんちん汁	種実類	牛乳 とり肉 生揚	米 なたくり粉 油 さとう	レモン ほうれんそう しめじ 菊の花 はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	787

~今月の弥彦産~

新米!!



米

※米とみそは一年中弥彦産です。

みそ



ねぎ



さといも

さつまいも



じゃがいも

キャベツ



たまねぎ