2024年10月

[献 立 表 詳 細]

小松川中学校

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 ｶﾙｼｳﾑ 食塩相当量
1 火	都民の日							
2 水	牛乳 夕暮れ色の手作りパン 和風ポトフ ひじきサラダ 果物(巨峰)	たまご,豆乳,鶏モモ肉,豚角切り(0.7ｾﾝﾁ),大豆(国産),鶏こま	飲用牛乳,ダイスチーズ,ひじき	にんじん,にんじんジュース(缶詰),こまつな	生姜,玉葱,大根,キャベツ,かぶ(葉なし),きゅうり,レモン(果汁、生),巨峰	強力粉,上白糖,さといも,三温糖	無塩バター,白ごま(いり),サラダ油(米),ごま油	703 kcal 36.1 g 506 mg 2.5 g
3 木	牛乳 かて飯 小田原つみれの唐揚げ 茎わかめと豚肉のきんぴら 建長汁	油揚げ,焼きちくわ,つみれ,豚こま,木綿豆腐	飲用牛乳,茎わかめ	にんじん,さやいんげん	生姜,干し椎茸,ごぼう,大根,ねぎ※	精白米,もち米,押麦,つきこんにゃく,米粉,三温糖,板こんにゃく,さといも	サラダ油(米),ごま油,油(揚げ油)	724 kcal 30.1 g 392 mg 3.0 g
4 金	牛乳 小松菜ビスキュイパン キャロットポタージュ シーフードサラダ 果物(バナナ)	たまご,豆乳,むきえび,まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	飲用牛乳,牛乳・調理用,生ｸﾘｰﾑ(乳植)	こまつな,にんじん	玉葱,キャベツ,きゅうり,セロリー,レモン(果汁、生),バナナ	コッペパン・60g,上白糖,小麦粉,じゃがいも,精白米,三温糖	無塩バター,アーモンド粉,サラダ油(米),バター,オリーブ油	766 kcal 30.2 g 399 mg 2.7 g
7 月	牛乳 さつまいもごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 小松菜ともやしの昆布漬 田舎汁	木綿豆腐・押し,豚こま,鶏モモ肉,油揚げ,絹ごし豆腐	飲用牛乳,茎わかめ,塩昆布	にんじん,こまつな	干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮),もやし,ごぼう,ねぎ※	精白米,粒麦,さつまいも,でん粉,米粉,三温糖,じゃがいも	油(揚げ油),サラダ油(大豆),白ごま(いり),サラダ油(米)	740 kcal 31.3 g 552 mg 2.2 g
8 火	牛乳 ごまごはん さばのねぎソースがけ 春雨サラダ わかめスープ	サバ　50g,ボンレスハム　せん切り,鶏モモ肉,絹ごし豆腐	飲用牛乳,わかめ	にんじん	生姜,にんにく,ねぎ※,きゅうり,キャベツ,えのきたけ※	精白米,粒麦,三温糖,緑豆はるさめ,上白糖	白ごま(いり),サラダ油(米),ごま油	697 kcal 31.4 g 323 mg 2.1 g
9 水	牛乳 小松菜と鶏のペンネ カレースープ キャロットゼリー	ベーコン　千切り,鶏モモ肉,鶏こま,レンズまめ(乾)	飲用牛乳,粉寒天	こまつな,にんじん	にんにく,玉葱,キャベツ,ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ),レモン(果汁、生),みかん缶	ペンネ,じゃがいも,上白糖	オリーブ油,サラダ油(米)	752 kcal 32.1 g 324 mg 2.4 g
10 木	牛乳 ごはん 磯ふりかけ ツナ入り卵焼き 胡麻和え/玉葱と厚揚げのみそ汁	かつお節　おかか,まぐろ缶詰(味付けﾌﾚｰｸ),たまご,豆乳,生揚げ,白みそ,赤みそ,粉かつお	飲用牛乳,あおのり,ダイスチーズ,煮干し粉	にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ,ねぎ※	精白米,粒麦,上白糖,三温糖	白ごま(いり),サラダ油(米),練りｺﾞﾏ,ごま油,白すりごま,ごま(いり)	716 kcal 32.9 g 507 mg 2.5 g
11 金	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポークビーンズ フルーツヨーグルト	鶏モモ肉,鶏こま,豚角切り(0.7ｾﾝﾁ),金時豆,ひよこまめ(乾),赤みそ,レンズまめ(乾)	飲用牛乳,粉チーズ,ヨーグルト(無糖)	にんじん,トマト缶詰(ホール)	生姜,ごぼう,玉葱,えだまめ(冷凍),にんにく,ナタデココ,みかん缶,ﾊﾟｲﾝ缶ﾋﾟｰｾｽ(ﾁﾋﾞｯﾄ)	精白米,粒麦,三温糖,じゃがいも,上白糖,はちみつ	オリーブ油,無塩バター,サラダ油(米)	745 kcal 32.0 g 405 mg 2.3 g
12 土	牛乳 キャロットライス豆乳ソースがけ 小松菜サラダ 果物（みかん）	鶏モモ肉,豆乳,白みそ,まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	飲用牛乳,粉チーズ,生ｸﾘｰﾑ(乳植),ダイスチーズ	にんじん,こまつな	生姜,にんにく,マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,キャベツ,えだまめ(冷凍),きゅうり,ホールｺｰﾝ(冷),レモン(果汁、生),みかん	精白米,粒麦,米粉,上白糖	オリーブ油,バター,サラダ油(米)	756 kcal 31.2 g 404 mg 2.4 g
14 月	スポーツの日							
15 火	文化祭（展示・舞台発表）の振替休日							
16 水	牛乳 ピザトースト ポトフ チーズ入りサラダ	豚こま,ボンレスハム　せん切り,ベーコン　短冊,ドライサラミ　せん切り,鶏モモ肉,大豆(国産)	飲用牛乳,ピザチーズ,ダイスチーズ	ピーマン,にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,かぶ（葉なし),きゅうり,ホールｺｰﾝ(冷),レモン(果	胚芽食パン・60g,じゃがいも,上白糖	無塩バター,サラダ油(米),オリーブ油	719 kcal 35.9 g 476 mg 3.2 g

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 ｶﾙｼｳﾑ 食塩相当量
17 木	牛乳 ごはん わかさぎのガーリック揚げ 野菜のお浸し 味噌肉じゃが/果物(オレンジ)	焼きちくわ,かつお節　おかか,豚こま,白みそ	飲用牛乳,わかさぎ	にんじん,こまつな	生姜,にんにく,キャベツ,干し椎茸,玉葱,グリンピース(冷凍,ゆで),オレンジ	精白米,粒麦,米粉,でん粉,じゃがいも,しらたき,三温糖	油(揚げ油),サラダ油(米)	732 kcal 31.7 g 526 mg 2.1 g
18 金	牛乳 お赤飯 和風ハンバーグ(出汁あんかけ) 小松菜のおかか和え すまし汁(祝かまぼこ)	豚肉,鶏ひき肉,木綿豆腐・しぼり,たまご,豆乳,かつお節　おかか,絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ	飲用牛乳,ひじき	こまつな,にんじん	生姜,にんにく,ねぎ※,玉葱,キャベツ	アルファ化もち米,乾燥マッシュポテト,三温糖,でん粉	黒ごま(いり),サラダ油(米),ごま油	770 kcal 31.4 g 438 mg 2.7 g
21 月	牛乳 わかめごはん 竹輪のごま天ぷら 磯香ポテト ちゃんこ鍋風	焼きちくわ,若鶏モモ(皮無)・2ｷﾞ角切り,さつま揚げ,油揚げ,白みそ,絹ごし豆腐	飲用牛乳,炊き込みわかめ,あおのり	にんじん,にら	にんにく,生姜,干し椎茸,玉葱,キャベツ,ねぎ	精白米,粒麦,米粉,小麦粉,じゃがいも	白ごま(いり),黒ごま(いり),油(揚げ油),バター,サラダ油(米)	773 kcal 32.1 g 374 mg 2.7 g
22 火	牛乳 妙高豚汁ラーメン 切干大根のナムル 芋ようかん	豚こま,豚ばら肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,焼きちくわ	飲用牛乳,粉寒天		生姜,にんにく,玉葱,ねぎ※,切干しだいこん,もやし,きゅうり	蒸し中華めん,でん粉,さつまいも,上白糖	サラダ油(米),ごま油,白すりごま	761 kcal 30.1 g 333 mg 2.5 g
23 水	牛乳 キムチ炒飯 レバーのかりん揚げ 春雨スープ 果物（柿）	たまご,鶏モモ肉,赤みそ,豚レバー　角切り,鶏こま,絹ごし豆腐	飲用牛乳,牛乳・調理用	こまつな	にんにく,生姜,干し椎茸,はくさい(キムチ漬け),ねぎ※,柿	精白米,粒麦,米粉,でん粉,三温糖,緑豆はるさめ	ごま油,サラダ油(米),油(揚げ油),白ごま(いり)	757 kcal 34.0 g 365 mg 3.1 g
24 木	牛乳 蓮根ごはん 白身魚の梅みそ焼き 大根のはちみつ漬け 生姜たっぷり肉だんごスープ	メルルーサ60g,白みそ,鶏ひき肉,豚肉,木綿豆腐・しぼり	飲用牛乳	にんじん,こまつな	れんこん※,梅びしお,大根,レモン,生姜,ねぎ※,はくさい,もやし	精白米,粒麦,米粉,三温糖,はちみつ,あられ麩,でん粉,緑豆はるさめ	油(揚げ油),白ごま(いり),ごま油	681 kcal 31.9 g 342 mg 2.4 g
25 金	文化祭（合唱祭）※お弁当持参となります。							
28 月	牛乳 小松菜と厚揚げのオイスター丼 中華風コーンスープ アップル寒天	豚こま,生揚げ,鶏モモ肉,たまご	飲用牛乳,粉寒天	にんじん,こまつな,にら	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ（缶）,ホールｺｰﾝ(冷),りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)	精白米,粒麦,三温糖,でん粉,じゃがいも,上白糖	サラダ油(米),ごま油,白すりごま	804 kcal 33.8 g 543 mg 2.8 g
29 火	牛乳 ラウゲンブローツェン(ﾄﾞｲﾂのﾊﾟﾝ) アイントプフ(ﾄﾞｲﾂのｽｰﾌﾟ) ブラートカルトッフェル(ｼﾞｬｰﾏﾎﾞﾃﾄ)	ベーコン　千切り,豚角切り(0.7ｾﾝﾁ),レンズまめ(乾),ｳｲﾝﾅｰ	飲用牛乳,牛乳・調理用	にんじん	にんにく,セロリー,玉葱	小麦粉,強力粉,上白糖,じゃがいも	無塩バター,サラダ油(米),油(揚げ油)	711 kcal 31.9 g 341 mg 2.6 g
30 水	牛乳 ごはん 鶏むね肉の竜田揚げ 厚揚げと小松菜のごま和え かき玉汁	若鶏肉胸(皮なし)40g,生揚げ,絹ごし豆腐,たまご	飲用牛乳	こまつな,にんじん	生姜,玉葱,キャベツ	精白米,粒麦,三温糖,でん粉,米粉	油(揚げ油),練りｺﾞﾏ,白すりごま,ごま(いり)	740 kcal 33.5 g 424 mg 2.5 g
31 木	牛乳 パスタセレクト グリーンサラダ かぼちゃのケーキ	ベーコン　千切り,豚肉,鶏むね肉,豚レバー,大豆(国産),鶏モモ肉,豆乳,白みそ,豆乳	飲用牛乳,牛乳・調理用,粉チーズ,生ｸﾘｰﾑ(乳植),ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん,トマト缶詰(ホール),かぼちゃ	にんにく,セロリー,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),グリンピース・冷,生姜,キャベツ,えだまめ(冷凍),きゅうり,ホールｺｰﾝ(冷),	スパゲッティ・ﾊｰﾌ,小麦粉,米粉,上白糖,グラニュー糖,プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)卵なし,チョコチップ	サラダ油(米),バター,オリーブ油,無塩バター ※セレクトにより変動あり	kcal g mg g