

平成26年10月 落合中学校テリバリー献立表

月	火	水	木	金
<p><マークの説明></p> <p> スプーンがあると食べやすいですよ。</p> <p> メインの具をごはんにのせて食べてください。</p> <p> メインの具をパンにはさんで食べてください。</p> <p><盛り付け図></p> 	<p>1</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ビーフカレー ①ホキのガーリック揚げ・ミニトマト ②わかめサラダ ③ナタデココフルーツ ④福神漬</p> <p>不足しがちな海藻類： わかめ</p>	<p>2</p> <p>バターパン, 牛乳 ①ポークチャップ ②卵サラダ ③小松菜のソテー ④黄桃 (缶)</p> <p>地場産物の日：小松菜</p>	<p>3</p> <p>ごはん, 牛乳 ①さわらのごま焼き じゃこピーマン ②八宝菜 ③まめまめ大学芋 ④オレンジ</p> <p>不足しがちな豆類： 大豆</p>	
<p>6</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ①さけのから揚げ きのこの炒め物 ②里芋の煮物 ③切干大根のごま酢和え ④りんご</p> <p>行事食：秋の献立</p>	<p>7</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ①豚肉と豆腐の四川風炒め ②水菜サラダ ③ちくわの磯辺揚げ ④こうなご佃煮</p> <p>摂取しにくいカルシウム： こうなご</p>	<p>8</p> <p>酢合わせごはん, のり, 牛乳 ①手巻き寿司 (あなご・ほうれん草・卵) ②筑前煮 ③白菜サラダ ④黄桃 (缶)</p> <p>地場産物の日：ほうれん草</p>	<p>9</p> <p>セサミパン, 牛乳 ①鶏肉のはちみつレモン アスパラガスのソテー ②アーモンドサラダ ③ジャーマンポテト ④なし</p> <p>旬の食材：なし</p>	<p>10</p> <p>ごはん, 牛乳 ①ホキの和風ソース・枝豆 ②がんもどきとわかず菜のスープ煮 ③もやしのゆかり和え ④みかん (缶) チーズ</p> <p>地場産物の日：もやし</p>
<p>13</p> <p>体育の日</p> 	<p>14</p> <p>キャロットピラフ, 牛乳 ①ミラノ風カツレツ ②えびサラダ ③コーンポテト ④オレンジ</p> <p>世界の料理：イタリア共和国</p>	<p>15</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ①はたはたのから揚げ 炒めビーフン・ミニトマト ②どんどろけ飯 ③白菜の昆布和え ④なし</p> <p>郷土食：鳥取県</p> <p></p> <p>ごはんに混ぜて食べてね</p>	<p>16</p> <p>黒糖パン, 牛乳 ①牛肉のカレー炒め ②カラフルサラダ ③スクランブルエッグ ④りんご</p> <p>摂取しにくい鉄：卵</p>	<p>17</p> <p>ごはん, 牛乳 ①さけの塩焼き 小松菜のアーモンド和え ②大根と牛肉の煮物 ③いかの揚げ煮 ④食育ミックス みかん</p> <p>「食育の日(わ食の日)」 不足しがちな小魚・海藻類・豆類 (いりこ, 昆布, 大豆)</p> 
<p>20</p> <p>ごはん, 牛乳 ①さばの煮付け ②肉じゃが ③大根の甘酢和え ④みかん (缶)</p> <p>摂取しにくい食物繊維： こんにゃく</p>	<p>21</p> <p>ごはん, 牛乳 ①鶏肉のから揚げ ほうれん草の辛子和え ②ひじきとツナのサラダ ③にら卵炒め ④手作りふりかけ</p> <p>摂取しにくいカルシウム： ひじき・ちりめんいりこ・ごま</p> <p>ごはんにのせて食べてね</p>	<p>22</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ①ちくわのお好み揚げ ししゃものから揚げ ミニトマト ②ひろしまドレみそトレモン ③白ねぎときのこの炒め物 ④たくあん</p> <p>ひろしま給食の日</p> 	<p>23</p> <p>切れ目入りパン, 牛乳 ①セルフフィッシュバーガー (ホキのタルタルソースかけ, ポイルキャベツ, タルタルソース) ②ポトフ ③海草サラダ ④りんご</p> <p>旬の食材：りんご</p>	<p>24</p> <p>玄米ごはん, 牛乳 ①牛肉のしぐれ煮 ②高野豆腐のかき揚げ ③ごぼうサラダ ④パイン (缶)</p> <p>摂取しにくい食物繊維： 玄米, こんにゃく, ごぼう</p>
<p>27</p> <p>麦ごはん, 牛乳 ①さわらの梅みそ焼き さつま芋の甘煮 ②大根サラダ ③レパニラ炒め ④しそ昆布佃煮</p>  <p>地場産物の日：大根</p>	<p>28</p> <p>ごはん, 牛乳 ①鶏肉の甘辛揚げ 枝豆 ②じゃが芋のごま煮 ③にんじんの卵とじ ④なしゼリー</p> <p>10月のテーマ： 目に良い献立</p> 	<p>29</p> <p>ごはん, 牛乳 ①麻婆豆腐 ②中華和え ③揚げぎょうざ しゅうまい ④杏仁豆腐</p> <p>不足しがちな豆類：豆腐</p>	<p>30</p> <p>バターパン, 牛乳 ①シーフードスパゲティ ②ひよこ豆のトマト煮 ③シーザーサラダ ④オレンジ ヨーグルト</p> <p>摂取しにくいカルシウム： ヨーグルト</p>	<p>31</p> <p>ごはん, 牛乳 ①赤魚の揚げ煮 ②高野豆腐の五目煮 ③きゅうりの酢の物 ④白菜漬</p> <p>不足しがちな豆類： 高野豆腐</p>

今月の栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
今月の平均栄養量	804	30.6	25.2	353	2.9	342	0.81	0.67	31	4.5	2.6
基準栄養量	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満