

10月学校給食献立予定表

2018年

竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考		
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる	
1(月)		麦ご飯	豚肉とたけのこのピリ辛炒め① マカロニサラダ② 白菜のみそ汁③	①	豚肉	たけのこ ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく	米 麦 強化米	人気のマカロニサラダ 	
				②	ハム	きゅうり にんじん コーン	ごま油 トウバンジャン コチジャン 砂糖		マカロニ マヨネーズ
				③	油揚げ みそ	白菜 ねぎ			
2(火)		ミルクパン	八幡芋コロック① ブロッコリーサラダ② レタススープ③	①	鶏肉 卵	玉ねぎ コーン	ミルクパン	甲斐市の特産物 八幡芋で作った コロック 	
				②	ツナ	きゅうり にんじん ブロッコリー	八幡芋 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉		ごまドレッシング
				③	ベーコン	レタス にんじん コーン			
3(水)		くりご飯①	いかのしょうが煮② 塩こんぶ和え③ 麩のすまし汁④ りんご	①		りんご	米 もち米 くり(甘露煮)	秋の味覚 くりご飯 	
				②	いか	しょうが	砂糖 かたくり粉		
				③	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま		
				④	わかめ	ねぎ	麩		
4(木)		煮込みうどん①	おいなりさん② スモークチキンマリネ③ ヨーグルト和え④	①	豚肉 油揚げ	ほうれん草 ねぎ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	うどん	手作り おいなりさん 	
				②	油揚げ		米 砂糖 ごま		
				③	スモークチキン	キャベツ ブロッコリー パプリカ	オリーブオイル 砂糖		
				④	ヨーグルト 生クリーム	もも缶 パイン缶 みかん缶	砂糖		
5(金)		麦ご飯	鶏ごぼうつくね① ひじきのサラダ② 大根のみそ汁③	①	鶏肉 豆腐 卵 みそ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく	米 麦 強化米	人気の鶏ごぼう つくね 	
				②	ひじき	コーン きゅうり にんじん	パン粉 砂糖 ごま 焼肉のたれ かたくり粉		砂糖 油 ごま
				③	油揚げ みそ	大根 にんじん			
9(火)		麦ご飯	酢豚① もやしのナムル② 中華卵スープ③	①	豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン 干しいたけ	米 麦 強化米	野菜たっぷり 酢豚 	
				②		もやし にんじん きゅうり	じゃがいも 油 かたくり粉 ケチャップ 砂糖 酢豚の素		ごま油 砂糖 ごま
				③	卵	玉ねぎ コーン	かたくり粉		
10(水)		ツナチーズトースト①	チキンナゲット② 秋味シチュー③ 大根サラダ④ クレームブリュレ⑤	①	ツナ チーズ	玉ねぎ パセリ	米 麦 強化米	秋の味覚 たっぷりの シチュー 	
				②	チキンナゲット		食パン マーガリン マヨネーズ		
				③	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ えだまめ にんじん しめじ	油		
				④		キャベツ にんじん きゅうり 大根 コーン	さつまいも 油 シチューの素		
				⑤	牛乳		砂糖 オリーブオイル クレームブリュレの素		

運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切!

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりとり、その上で良質のたんぱく質(魚や肉、卵など)やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。もちろん、朝ごはんぬきはもったいなく、朝からしっかり食べるようにしましょう。



スポーツをしている

あなたへ



鉄不足に注意しましょう

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、鉄欠乏性貧血になってしまいます。激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われがちですので、特に注意して食事から鉄を摂取しましょう。



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える	
15(月)		きのこご飯①	鶏肉のごまだれがけ② 切干大根の煮物③ 麩のみそ汁④ ミニトマト		牛乳	ミニトマト	
				①	鶏肉 油揚げ	エリンギ まいたけ 干しいたけ にんじん	米 麦 強化米 砂糖 油
				②	鶏肉 みそ	しょうが	砂糖 ごま
				③	さつまいも揚げ	切干大根 にんじん いんげん 干しいたけ	砂糖 油
				④	油揚げ みそ	玉ねぎ	麩
16(火)		麦ご飯	揚げじゃがいものそぼろ煮① ベーコンサラダ② えのきのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米
				①	豚肉	しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉
				②	ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 オリーブオイル
				③	みそ	白菜 えのき にんじん	
17(水)		こどもパン	鮭のホワイトグラタン① ブロッコリーソテー② イタリアンスープ③ オレンジゼリー④		牛乳		こどもパン
				①	鮭 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	スパゲティ 油 ホワイトルー
				②	ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン	バター
				③	ベーコン	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ	
				④		オレンジジュース	クールゼリーの素
18(木)		親子丼①	八幡芋サラダ② 豆腐のみそ汁③		牛乳		
				①	鶏肉 卵 なた	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	米 麦 強化米 砂糖
				②	ベーコン	きゅうり えだまめ コーン	八幡芋 マヨネーズ ごま
				④	豆腐 わかめ みそ	ねぎ	
19(金)		ナン	ドライカレー① 大豆のしゃりしゃり揚げ② チキンサラダ③ クラッシュゼリー④		牛乳		ナン
				①	豚肉 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース	油 ケチャップ ソース 砂糖 カレールー カレー粉
				②	大豆		油 かたくり粉
				③	鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング
				④		もも缶 バイン缶 みかん缶 レモン果汁	クールゼリーの素
22(月)		麦ご飯	さばのてり煮① キャベツのごま和え② じゃがいものみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米
				①	さば	しょうが	砂糖
				②		キャベツ 白菜 にんじん ほうれん草	砂糖 ごま
				③	みそ	もやし ねぎ	じゃがいも
23(火)		ココア揚げパン①	鶏肉のから揚げ② シーザーサラダ③ コーンスープ④ はちみつレモンゼリー⑤		牛乳		
				①			コッペパン ココア 砂糖 油
				②	鶏肉	しょうが にんにく	かたくり粉 油
				③	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	シーザードレッシング クルトン
				④	牛乳 生クリーム	コーン 玉ねぎ パセリ	コーンスープの素
				⑤		レモン果汁	クールゼリーの素 はちみつ
24(水)		おにぎり① (2種)	焼きウインナー② けんちん汁③		牛乳		
				①	わかめ かつおぶし のり		米
				②	ウインナー		
				③	豆腐 油揚げ	大根 にんじん しめじ ねぎ	こんにゃく
25(木)		黒糖パン	鶏肉の黒しょう焼き① ポテトサラダ② 野菜スープ③		牛乳		黒糖パン
				①	鶏肉	しょうが	
				②	ハム	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも オリーブオイル イタリアンドレッシング
				③	ベーコン	ほうれん草 大根 にんじん	
26(金)		お赤飯①	豚肉のりんごソースがけ② 小松菜サラダ③ なるとのすまし汁④ オレンジ		牛乳	オレンジ	
				①	甘納豆		米 もち米 ごま
				②	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ りんごソース レモン果汁	油 砂糖 ごま
				③	ツナ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル 砂糖
				④	なると	ほうれん草 ねぎ	
30(火)		わかめご飯①	チーズハンバーグ② 海藻サラダ③ 春雨スープ④ いちごプリン⑤		牛乳		
				①	わかめ		米 麦 強化米 ごま
				②	豚肉 チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ	パン粉 ソース ケチャップ バター
				③	かに風かまぼこ 海藻	キャベツ きゅうり にんじん	和風ドレッシング
				④	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	春雨
				⑤	牛乳		いちごプリンの素
31(水)		クリーム スパゲティ①	いかマリネ② パンプキンパイ③		牛乳		
				①	ベーコン えび 牛乳 生クリーム	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ	スパゲティ オリーブオイル ベシャメルソース 油
				②	いか	玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり	オリーブオイル 砂糖
				③	生クリーム	かぼちゃ	砂糖 バター はちみつ パイ皮

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。