

2023

10月

白沢中学校

こんだてひょう

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。



白 沢 中 学 校						栄養量					熱量kcal					蛋白質g					脂肪g					塩分g				
月						火						水						木						金						
2 ひじきの佃煮 ヨーグルトこまつなの和え物 ごはん おでん						3 ナムル しゅうまい ごはん 麻婆豆腐						4 りんご ちくわの磯辺揚げ 芋栗ごはん 豚汁						5 土佐和え 鶏肉のピリ辛焼き ごはん にら玉汁						6 ほうれんそうの和え物 さんまカレー 竜田揚げ ごはん ざくざく汁						
赤 牛乳 ウインナー さつまあげ はんぺん がんもどき うずらのたまご ちくわ ヨーグルト ひじきつくだに こんぶ						牛乳 とうふ ぶたにく しゅうまい ロースハム みそ トウバンジャン						牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ あおのり みそ						牛乳 たまご とうふ なんと とりにく かつおぶし						牛乳 さんまカレー たつた かまぼこ とりにく やきとうふ						
緑 だいこん にんじん こまつな キャベツ						たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり						ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ りんご						にら キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが						にんじん だいこん ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう ごぼう						
黄 米 こんにやく ごま さんおんとう						米 さんおんとう ごまあぶら かたくりこ じょうはくとう こめあぶら ごま						米 さといも こんにやく てんぷらこ こめあぶら さつまいも くり						米 かたくりこ ごまあぶら さんおんとう ごま						米 さといも こんにやく こめあぶら						
栄養量小 699 28.3 19.5 2.9						694 28.6 22.4 2.7						656 22.8 16.9 1.9						660 29.3 21.7 2.2						663 23.7 23.5 1.3						
栄養量中 836 33.4 22.3 3.5						836 34.3 26.3 3.2						807 27.9 20.5 2.3						784 34.5 24.9 2.6						828 28.4 27.4 1.6						
9 スポーツの日						10 〈目の愛護デー〉 ビタミンサラダ オーロラチキン ごはん わかめスープ						11 じゃがいもの そぼろ煮 ほっけみりん しょうゆ焼き ごはん 吉野汁						12 手作り蒸しパン (ココア) igo igo ごぼうの パンパンジーサラダ 中華めん しょうゆラーメン かけ汁						13 アーモンド和え 白身魚フライ ごはん えのきと 白菜のみそ汁						
赤 牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく ぶたレバー みそ わかめ						牛乳 とりにく とうふ ほっけ ぶたにく						牛乳 なんと わかめ チーズ(ぶたにく) ソフトチキン(とりにく)						牛乳 とうふ しろみさかなフライ わかめ みそ												
緑 ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン ブロッコリー かぼちゃ にんじん きゅうり パプリカ しょうが						にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ グリンピース						にんじん ごぼう きゅうり もやし コーン ねぎ メンマ						にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ												
黄 米 ごま かたくりこ こめあぶら フライドポテト さんおんとう イタリアンドレッシング						米 こめあぶら かたくりこ さんおんとう じゃがいも						ちゅうかめん ごま ごまあぶら ホットケーキミックス ココア しょうゆーめんスープ						米 こめあぶら アーモンド じょうはくとう												
栄養量小 694 26.3 20.7 2.6						646 29.4 17.6 2.1						674 26.9 15 3.5						649 26.2 18.6 2.4												
栄養量中 857 32.3 25.4 3.1						836 37 21.6 2.6						885 34.6 17.3 4.7						770 30.8 21.2 2.9												
16 中華和え ヤンニョムチキン ごはん チンゲンサイ のスープ						17 ゴマドレッシング サラダ ポークソテー りんごソース ごはん 根菜汁						18 三色おひたし さばのカレー しょうゆ焼き ごはん 元気にカミガミ 減塩みそ汁						19 ゴールドクリーム 夏みかんサラダ ポロニアカツ 食パン 和風ミネストローネ						20 炒り鶏 ふりかけ マルの塩麴焼き ごはん こまつなのみそ汁						
赤 牛乳 とりにく とうふ ちゅうかく揚げ トウバンジャン						牛乳 なまあげ みそ ぶたにく ロースハム						牛乳 とうふ やさいボール みそ さば かつおぶし						牛乳 とりにく ポロニアカツ						牛乳 とうふ めばる とりにく みそ						
緑 にんじん ねぎ ちんげんさい きゅうり キャベツ						だいこん ごぼう ねぎ りんごソース キャベツ きゅうり レタス レモンかじゅう						だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう もやし						たまねぎ にんじん だいこん トマト なつみかん にんにく ほうれんそう きゅうり レタス						たまねぎ こまつな にんじん しいたけ れんこん ごぼう						
黄 米 さんおんとう じょうはくとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ こめあぶら						米 じょうはくとう ごま ごまあぶら じゃがいも						米 こんにやく さんおんとう						しょくばん マカロニ オリーブオイル こめあぶら じょうはくとう ゴールドクリーム						米 こめあぶら じゃがいも しおこうじ こんにやく じょうはくとう ふりかけ						
栄養量小 694 27.2 23.8 2						663 26 21.5 2.1						672 25.7 23.6 2						578 22.6 32 2.6						623 29.5 14.4 2						
栄養量中 827 31.8 27.4 2.5						786 30.3 24.5 2.5						837 32.2 30.2 2.5						705 27.3 38.6 3.4						741 34.9 15.9 2.4						
23 繰替休業日						24 わかめとコーン の和え物 納豆 ごはん さといも汁						25 あとひきお煮しめ 鮭の塩焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁						26 キヌアサラダ パリツオーネ アロス・コン・ポヨ ロクロ						27 校内体育祭 芋煮会						
赤 牛乳 とうふ なつとう わかめ みそ						牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく さけ						牛乳 ぎゅうにく ベーコン パリツオーネ ソフトチキン(とりにく) だいず いんげんまめ																		
緑 だいこん にんじん ねぎ コーン きゅうり キャベツ						たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう れんこん たけのこ えだまめ						にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ ブロッコリー パプリカ バジル																		
黄 米 さといも ごま						米 こめあぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも						米 こめあぶら キヌアドレッシング りんごゼリー カレーピラフのもと																		
栄養量小 600 24.3 14.6 2						629 31.3 14.9 1.9						711 29.3 18.9 2.4																		
栄養量中 751 29.3 16.4 2.5						785 37.9 16.7 2.3						836 33.1 21.4 2.8																		
30 おかか和え ささみの マリネソース ごはん 白菜と肉団子の スープ						31 ハロウィン デザート 和風サラダ ごはん かぼちゃ入ドライカレー						10月26日はペルー料理です！ 南米ペルー共和国にあるマチュピチュ村は世界遺産として人気の村 です。大玉村出身の野内与吉氏がこの村で村長を務めたことが縁に なって、大玉村とマチュピチュ村は友好都市を締結しています。 本宮市では本宮方部学校給食センターで大玉村の小中学校の給食も 作っていることから、白沢地区でもペルー料理を実施することになり ました。どんな料理か楽しみにしててください！ 10月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・じゃがい も・ねぎ・玉ねぎ・ほうれんそう」です。ご理解とご協力をお願いいたします。																		
赤 牛乳 ミートボール ささみフライ かつおぶし						牛乳 ロースハム たまご ぶたにく とりにく だいず わかめ																								
緑 はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう もやし						キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが パセリ																								
黄 米 はるさめ こめあぶら さんおんとう						米 ごまあぶら じょうはくとう ハロウィンデザート こめあぶら カレールー																								
栄養量小 672 24.2 17.9 1.7						680 30.3 20.5 2																								
栄養量中 804 28.5 20.5 2.1						877 38 25.3 2.5																								