

令和 2年 10月 献立予定表

岡山県立烏城高校

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
1	木	17:40 18:15	ガバオライス 春雨スープ	牛乳 お月見ゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きくらげ 青にら にんじん バジル	826 kcal 21.6 g	【中秋の名月10/1】昔から五穀豊穡（穀物や作物がよく実ること）や不老長寿（いつまでも長生きすること）を月に願いました。
2	金	17:40 18:15	カツカレー フレンチサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ヨーグルト	ケチャップ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ	877 kcal 29 g	今日は体育祭です。カツを食べて『勝つ』（o^o^）//
5	月	18:00 18:35	ごはん 秋刀魚の塩焼き	ふりかけ 卵の花	牛乳 みそ汁	牛乳 さんま 油揚げ おから 赤みそ 中みそ わかめ	835 kcal 39.3 g	おから（卵の花）は大豆から豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったあとのものです。低カロリーでタンパク質や食物繊維たっぷり♪
6	火	17:45 18:25	牛乳 はりはり漬け	牛乳 果物(梨)	すき焼き	牛乳 焼き豆腐 牛肉	826 kcal 27.9 g	梨は、給食にできる果物の中で1番人気です。今日の梨は新高（にいたか）という梨です。
7	水	17:45 18:25	タンメン 手作り杏仁豆腐	牛乳 ジャガタラポテト	牛乳 えび いか うずら卵 ぶたにく ベーコン 寒天	しょうが キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ えだまめ	869 kcal 37.2 g	タンメンは、関東地方を中心に食べられている麺料理。炒めた肉や野菜の具をのせた鶏ガラベースのスープ麺です。ちゃんぽん麺みたいな感じ♪
8	木	17:45 18:25	ごはん 魚の塩麴焼き	佃煮 そえ野菜	牛乳 のっぺい	牛乳 鮭 のり佃煮 とり肉 ちくわ 厚揚げ	825 kcal 30.5 g	山に生育するヤマイモに対し、里で作られる芋という意味から里芋の名がつけられました。
9	金	17:45 18:25	チキンライス ポトフ	福神漬 焼きプリンタルト	牛乳	牛乳 とり肉 ウインナー	826 kcal 24.8 g	玉ねぎ ケチャップ にんじん 福神漬 パセリ セロリー キャベツ しめじ 大根
12	月	17:45 18:25	ごはん うま煮	牛乳 おひたし	果物(りんご)	牛乳 牛肉 平天 がんもどき ちりめん	827 kcal 29.6 g	えだまめ にんじん こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 りんご
13	火	17:45 18:25	ライス ポテトサラダ	牛乳 ビーフストロガノフ	牛乳 サワークリーム 牛肉	パセリ ケチャップ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマトピューレ	855 kcal 24 g	米 ビーフルウ サラダ油 マヨネーズ 上白糖 じゃが芋 コーン
14	水	17:45 18:25	いなかうどん 果物(みかん)	牛乳 大学芋	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく 大根 もやし キャベツ	859 kcal 27.5 g	うどん ごま油 でん粉 里芋 ごま さつま芋 黒砂糖 三温糖
15	木	17:45 18:25	ごはん マーボー大根	つぼ漬 ばんさんすう	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ロースハム 茎わかめ	819 kcal 27.8 g	つぼ漬 にんじん 玉ねぎ 大根 たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり 緑豆春雨
16	金	17:45 18:25	祭りずし 赤だし	牛乳 果物(みかん)	蒸ししゅうまい	牛乳 あなご えび 錦糸卵 豆腐 赤だしみそ ミートボール	855 kcal 31 g	ごぼう にんじん れんこん いんげん 干しいたけ かんぴょう しゅうまい みつば 玉ねぎ みかん
19	月	17:45 18:25	麦ごはん とり肉の金山寺みそ焼き	牛乳 おひたし	いもち汁	牛乳 金山寺みそ とり肉 花かつお 油揚げ	820 kcal 29.4 g	しょうが ねぎ はくさい 小松菜 ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ
20	火	17:45 18:25	麦ごはん 春雨スープ	牛乳 酢豚	牛乳 豚肉	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ ケチャップ 生きくらげ ピーマン 青にら	838 kcal 25.3 g	米 麦 小麦粉 でん粉 じゃが芋 ごま油 天ぷら油 コーン 緑豆春雨
21	水	17:45 18:25	ホワイトカレー麺 たこ入りサラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 とり肉 たこ わかめ	チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご	857 kcal 32.2 g	ソフト麺 コーン 白花豆&いんげんペースト じゃが芋 サラダ油 上白糖
22	木	17:45 18:25	栗ごはん ぶた汁	牛乳 果物(みかん)	秋刀魚の生姜煮	牛乳 秋刀魚 中みそ 赤みそ 豚肉 油揚げ	847 kcal 29 g	米 もち米 赤米 栗 黒砂糖 ごま油 さつま芋
23	金	17:45 18:25	焼きそばサンド 豆腐スープ	牛乳 プリン	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 青のり 花かつお	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ 漬けしょうが	856 kcal 33.9 g	パン 乾めん サラダ油 じゃが芋 プリン
26	月	17:45 18:25	生姜ご飯 ごま酢和え	牛乳 すまし汁	魚の天ぷら	牛乳 さわら 油揚げ とり肉 わかめ たまご	824 kcal 33.5 g	しょうが もやし キャベツ みつば えのき 玉ねぎ にんじん
27	火	17:45 18:25	ごはん とり肉の甘辛煮	佃煮 打ち豆汁	牛乳	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 打ち豆 中みそ 赤みそ 佃煮	849 kcal 30 g	ピーマン 赤ピーマン ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ
28	水	17:45 18:25	ピザトースト 野菜スープ煮	牛乳 乾パン	コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスチーズ	761 kcal 29.8 g	ピーマン 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ 食パン マヨネーズ バター サラダ油 コーヒー牛乳の素 乾パン
29	木	17:45 18:25	玄米ごはん みそドレッシング和え	牛乳 かきたま汁	松風焼き	牛乳 とり肉 卵 中みそ わかめ 白みそ	827 kcal 30 g	米 玄米 じゃが芋 三温糖 パン粉 サラダ油 ごま ごま油 でん粉
30	金	17:45 18:25	ふわふわ丼 果物(キウイフルーツ)	牛乳 ひじきの五目和え	牛乳 牛肉 卵 豆腐 ひじき ちりめん	ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし キウイフルーツ	830 kcal 31 g	米 麦 三温糖 上白糖 麩 ごま油 ローストアーモンド

*給食時間が学年や日にちによって違います。確認してください！

|

|