

10 月 予 定 献 立 表 (愛西市)佐藤西中学校

献立名	体を作るものになるもの (原色)		主に体の調子を整えるものになる (緑色)		主にエネルギーのもとになるもの (黄色)		ひょうご
	1群 (肉・魚・卵・豆・乳製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・魚油)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・豆類)	6群 (油脂)	
1 献立名	いもに	とりにく	にんじん	こんにゃく しめじ だいこん	ごはん さといも さとう		お月見献立
木 牛 乳	ちくわのいそべあげ	牛乳 あおのりこ	みつば	はくさい とうもろこし	こむぎこ	あぶら	
2 献立名	はくさいとコーンのあえもの	ぶたにく いかに	にんじん	キャベツ パにしょうが	ごはん ロールパン	あぶら	
金 牛 乳	やきそば	ささみ	とうみょう	もやし	おしちゅうかめん	ごま	
3 献立名	とうみょうとささみのごまペース	ぶたにく	にんじん	みかん パイン りんご	パパロアのもと		
月 牛 乳	カレーライス	しおこんぶ	みずな	たまねぎ にんにく しょうが	カレールウ	あぶら	
4 献立名	れんこんチップス	さんまのにつけ (さんま)	にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	西川餅小 5年なし
火 牛 乳	しおこんぶあえ	とりにく とうもろこし	ごまつな	はくさい	さとう		
5 献立名	さんまのにつけ	やきぶた なた	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきだけ	ちゅうかめん		
6 献立名	こまつなとハムのあえもの	はるまき (ぶたにく)	にんじん	はるまき (キャベツ・もやし)	はるまき (こむぎこ)	あぶら	
水 牛 乳	しょうゆラーメン	いとかんてん	チンゲンサイ (あいち)	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
7 献立名	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶ	あぶら	
8 献立名	いとかんてんのナムル	とりにく	にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら	
9 献立名	ぶたにくのしょうがいため	とりにく	にんじん	こんにゃく だいこん	マヨネーズ		
金 牛 乳	マカロニサラダ	さば	ほうれんそう	だいこん	あいちのたまねぎごはん さとう でんぶ		目のまなこデー
10 献立名	よしのじり	ぶたにく さまあげ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	さとう		
11 献立名	やきそばのおろしソースがけ	えび	ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん でんぶ ちゅうかめん	あぶら	
12 献立名	ほうれんそうのおひたし	ハム	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
月 牛 乳	あきなすのみそ煮	なまクリーム	チンゲンサイ (あいち)	キャベツ もやし まいだけ	ワントンのかわ		
13 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん さとう	あぶら	
14 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	こんにゃく	しらたまご	あぶら	
15 献立名	けんちん汁	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
16 献立名	あべかわだんご	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
17 献立名	わふうコロック	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
18 献立名	キャベツのあっさりづけ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
19 献立名	いわしのつみれ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
20 献立名	チキンライス	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
21 献立名	クリームスープ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
22 献立名	れんこんサラダ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
23 献立名	きのこあんかけたまごやき	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
24 献立名	うのはな	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
25 献立名	いものこじる	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
26 献立名	いわしのがばやき	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
27 献立名	ひじきのいために	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
28 献立名	あいさいみそとかつのどろみ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
29 献立名	にくだんご	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
30 献立名	ビーフンいため	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
31 献立名	たまごスープ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
32 献立名	カレーうどん	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
33 献立名	きりぼしだいこんのごまびたし	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
34 献立名	さつまいもたいずのくるみかつらめ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
35 献立名	けんちん汁のたのうまに	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
36 献立名	もやしとなめたけのおひたし	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
37 献立名	ぶたにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
38 献立名	まめみそ しるみそ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
39 献立名	じゃがいもチーズやき	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
40 献立名	はなやさいサラダ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
41 献立名	コンソメスープ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
42 献立名	はっほうさい	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
43 献立名	きょうざ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
44 献立名	くりとあんぱんゼリーのボンチ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
45 献立名	とびうおのたつたあげ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
46 献立名	しらあえ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
47 献立名	さつまいも	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
48 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
49 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
50 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
51 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
52 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
53 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
54 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
55 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
56 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
57 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
58 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
59 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
60 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
61 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
62 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
63 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
64 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
65 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
66 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
67 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
68 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
69 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
70 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
71 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
72 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
73 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
74 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
75 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
76 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
77 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
78 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
79 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
80 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
81 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
82 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
83 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
84 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
85 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
86 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
87 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
88 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
89 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
90 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
91 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
92 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
93 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
94 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
95 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
96 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
97 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
98 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
99 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
100 献立名	きゅうり	きゅうり	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%
小学校 10月平均	580	16.3	中学校 10月平均	726	15.5

★ 毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」です

牛乳は、愛知県から無償で提供して
いただいた愛知県産牛乳を使用します。

