

10月の献立予定表



2020年

埼玉県立戸田翔陽高校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1 木	麦ご飯	○	鶏肉の柚子こしょう焼き ジャーマンポテト 豆苗の中華炒め お月見みたらし団子	牛乳 鶏肉 ウィンナー 昆布 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 こま じゃが芋 サラダ油 こま油 白玉だんご	玉葱 豆苗 大根 今日は十五夜です	684 kcal 27.3 g 21.5 g 3.8 g
2 金	さつま芋ご飯	○	厚揚げと豚肉の煮物 きゃべつのツナマヨ和え にらと玉子の味噌汁	牛乳 生揚げ 豚肉 昆布 ツナ 卵 白みそ 赤みそ 昆布	米 さつま芋 三角こんにやく きび砂糖 マヨネーズ 片栗粉	大根 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり にら ねぎ	821 kcal 29.9 g 27.3 g 3.5 g
5 月	鮭ご飯	○	鶏肉のパプリカ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のごまよこし 果物(みかん)	鮭 牛乳 鶏肉	米 里芋 きび砂糖 黒ごま	ほうれん草 もやし 早生みかん	673 kcal 29.5 g 22.0 g 1.0 g
6 火	ご飯	○	いかの天ぷら 回鍋肉 すまし汁(蒲鉾、麩、青菜)	牛乳 いか 卵 豚肉 赤みそ スクールかまぼこ	米 薄力粉 サラダ油 こま油 片栗粉 花麩	青ピーマン 赤パプリカ 人参 黄パプリカ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 小松菜	782 kcal 35.0 g 22.2 g 3.0 g
7 水	ご飯	○	鶏手羽元肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 果物(ぶどう・ザリガシ)アジ)	ちりめんじゃこ 牛乳 ウズラの卵 ウィングスティック 卵 油揚げ ロースハム 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 昆布	米 きび砂糖 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	ねぎ 玉葱 人参 きゅうり 冷凍ブロッコリー ぶどう(ザリガシ)	834 kcal 30.2 g 28.0 g 3.5 g
8 木	ご飯	○	赤魚粕漬け焼き ブロッコリーのおかか和え 玉子の袋煮	牛乳 赤魚の粕漬け かつお節 卵 油揚げ 昆布	米 きび砂糖	冷凍ブロッコリー 大根 人参	680 kcal 32.9 g 20.5 g 1.8 g
9 金	焼きうどん	○	ハムと大豆のサラダ 青のりポテト 果物(ぶどう・ザリガシ)	豚肉 かつお節 牛乳 ロースハム ゆで大豆 青のり	冷凍うどん サラダ油 きび砂糖 こま油 マヨネーズ じゃが芋 揚げ油	生姜 キャベツ 人参 ねぎ もやし きゅうり バイン缶 冷凍ブロッコリー ぶどう(ザリガシ)	624 kcal 24.2 g 21.8 g 3.0 g
12 月	栗ご飯	○	大根と鶏肉の煮物 大豆の磯煮 インゲンのソテー 果物(梨・南水)	牛乳 鶏肉 昆布 ゆで大豆 芽ひじき 油揚げ ベーコン	米 栗 きび砂糖 サラダ油	大根 人参 冷凍ブロッコリー 冷凍いんげん 冷凍いんげん 赤パプリカ 黄パプリカ 梨(南水)	654 kcal 23.3 g 19.6 g 2.5 g
13 火	ご飯	○	ホッケの塩焼き 肉じゃが きゃべつの梅じゃこ和え 味噌けんちん	牛乳 ほっけ 豚肉 昆布 油揚げ ちりめんじゃこ 冷サイコロ豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃが芋 サラダ油 しらたき きび砂糖 こま	人参 玉葱 冷凍いんげん 小松菜 キャベツ 梅干し 大根 こぼろ	717 kcal 32.8 g 21.3 g 3.5 g
14 水	オムライス	○	厚揚げのえのきあんかけ 春雨サラダ	オムライスシート 鶏肉 牛乳 生揚げ かつお節 ロースハム	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 片栗粉 春雨 こま油 こま	人参 玉葱 冷凍コーン マッシュルーム 冷凍えのき キャベツ きゅうり	794 kcal 31.6 g 30.3 g 2.2 g
15 木	鶏こぼろご飯	○	さつま芋のチーズコロッケ 豆腐と小松菜の味噌汁 果物(ぶどう・ザリガシ)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 冷凍液卵 プロセスチーズ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 昆布	米 米粒麦 サラダ油 さつま芋 薄力粉 パン粉 揚げ油	こぼろ 生姜 人参 玉葱 小松菜 キャベツ 冷凍ブロッコリー ねぎ ぶどう(ザリガシ)	796 kcal 27.0 g 18.5 g 3.1 g
16 金	タンメン	○	手作りシューマイ チョコガレット	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵	冷凍中華麺 サラダ油 片栗粉 パン粉 きび砂糖 しゅうまいの皮	玉葱 人参 生姜 にんにく 白菜 もやし にら きくらげ ねぎ 干し椎茸	816 kcal 32.4 g 28.1 g 3.2 g
19 月	ひじきご飯	○	鱈のごまだれ焼き レンコンサラダ じゃが芋と玉葱のみそ汁 果物(りんご・秋映)	芽ひじき 油揚げ 牛乳 白みそ 冷骨なし鱈 ロースハム 赤みそ	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 白こま マヨネーズ じゃが芋 こま	人参 枝豆 ししとう れんこん きゅうり 冷凍コーン 玉葱 りんご(秋映)	825 kcal 34.1 g 30.3 g 3.2 g
20 火	ガバオライス	○	ソルトナム風チキンサラダ 芋と大豆のカリカリじゃこ揚げ	鶏肉 大豆ミート 牛乳 ゆで大豆 目玉焼き風まるオムレツ ささみの水煮 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 冷凍さつま芋 揚げ油	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり スパッシュグリン野菜ミックス 人参 大根 トマト レモン果汁	738 kcal 31.7 g 20.0 g 3.6 g
21 水	麦ごはん	○	手作りハンバーグ 人参のグラッセ フライドポテト 豆苗のサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵	米 米粒麦 サラダ油 パン粉 バター きび砂糖 フライドポテト 揚げ油 オリーブ油 マヨネーズ	玉葱 人参 にんにく 豆苗 マッシュルーム 冷凍ブロッコリー 大根	991 kcal 28.4 g 46.7 g 2.2 g
22 木	ご飯	○	さんまの生姜煮 ポテトサラダ 豚汁	牛乳 さんま ロースハム 豚肉 白みそ 赤みそ	米 きび砂糖 じゃが芋 里芋 マヨネーズ	生姜 人参 玉葱 きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 こぼろ 大根 ねぎ	796 kcal 28.3 g 28.7 g 2.4 g
23 金	かき玉うどん	○	さつま芋、竹輪の天ぷら 春菊と舞茸のかき揚げ 果物(カットパイ)	豚肉 油揚げ 卵 昆布 牛乳 焼き竹輪 冷凍液卵 ゆで大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん きび砂糖 片栗粉 さつま芋 薄力粉 揚げ油	玉葱 人参 冷凍しめじ 小松菜 冷凍おろし大根 春菊 舞茸 カットパイ	783 kcal 30.9 g 25.2 g 4.0 g
26 月	三色ご飯	○	銀鮭の西京焼き がんもどき長芋の煮もの もやしとわかめのみそ汁 果物(柿・平種なし柿)	鶏ひき肉 かつお節 卵 牛乳 銀鮭 がんもどき 昆布 白みそ カットわかめ 赤みそ	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 こま 上白糖 きび砂糖 長芋	生姜 小松菜 人参 冷凍いんげん もやし 柿(平種なし柿)	854 kcal 39.4 g 28.5 g 4.3 g
27 火	カレーうどん	○	鶏肉のげんこつ揚げ 大根サラダ	豚肉 するりん白花豆 牛乳 鶏肉 ゆで大豆 ちりめんじゃこ 冷凍液卵	冷凍うどん サラダ油 薄力粉 揚げ油 マヨネーズ きび砂糖 こま	生姜 にんにく 玉葱 人参 冷凍しめじ 小松菜 冷凍コーン こぼろ 紅生姜 大根 きゅうり	803 kcal 28.4 g 30.8 g 4.2 g
28 水	スパゲティ ナポリタン	○	鮭のエスカベージュ 手作りのスイートポテト 果物(りんご・シナノスイート)	ロースハム チーズ 牛乳 鮭 生クリーム 卵	スパゲティ サラダ油 薄力粉 揚げ油 きび砂糖 オリーブ油 さつま芋 グラニュー糖 バター	玉葱 人参 にんにく 生姜 マッシュルーム 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ りんご(シナノスイート)	950 kcal 30.2 g 33.1 g 2.0 g
29 木	ほうれん草と 玉子のドリア	○	芋と野菜のオーロラソース コーンポタージュ	鶏肉 卵 普通 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ	米 米粒麦 マカロニ バター パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 冷凍コーン ほうれん草 アスパラガス クリームコーン	796 kcal 31.6 g 23.5 g 1.8 g
30 金	桜エビと大根の 炊き込みご飯	○	サイコロステーキ ブロッコリーサラダ あさりの味噌汁	昆布 桜エビ 牛乳 和牛 白みそ ロースハム あさりの水煮 赤みそ カットわかめ	米 オリーブ油 マヨネーズ きび砂糖	大根 冷おろし大根 きゅうり 冷凍ブロッコリー 人参 キャベツ	1065 kcal 27.9 g 24.2 g 3.6 g