

令和3年度 10月給食献立表

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小豆・発酵	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	金	キムタクごはん、牛乳 塩麹じゃが 小松菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	はくさい、たまねぎ、だいこん、しょうが、りんご酢 たまねぎ、茶こんにゃく、さやえんどう(油) しめじ	精白米、砂糖 じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油	754
4	月	ごはん、牛乳 さわらの照り焼き れんこんサラダ えのきのみそ汁	さわら ロースハム 豆腐、みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん、きゅうり、とうもろこし えのきだけ	精白米 砂糖 和風ドレッシング		726
5	火	栗ごはん、牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 鶏肉と根菜の白みそ汁	豆腐 鶏肉、みそ	牛乳	にんじん、みつば にんじん、ねぎ	くり たまねぎ、もやし だいこん、こんにゃく	精白米 片栗粉、砂糖 大豆油	大豆油	760
6	水	ロールパン、牛乳 チリコンカン シーフードサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉、牛肉、大豆、ひよこ豆 えび、いか	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ、とうもろこし レタス、黄ピーマン、キャベツ ラ・フランス果汁	ロールパン 小麦粉、砂糖 砂糖	イタリアンドレッシング	869
7	木	あんかけスバ風ソフトめん、牛乳 グリーンサラダ クレープ(ブルーベリーソース)	ウィンナー(豚肉) ロースハム 豆腐、米粉	牛乳	ピーマン、にんじん ブロッコリー、アスパラガス	たまねぎ、もやし、しめじ きゅうり、キャベツ ブルーベリー果汁	ソフトスワグティめん、片栗粉 和風ドレッシング 砂糖	バター	780
8	金	ごはん、牛乳 焼きぎょうざ いかとチンゲン菜のオイスターソース炒め 中華風コーンスープ	豚肉 いか 鶏卵	牛乳	にら にんじん、チンゲンサイ ねぎ	キャベツ しめじ とうもろこし、きくらげ	精白米 ごま油 ながいも、砂糖、片栗粉 ごま油、サラダ油	ごま油 ごま油、サラダ油	774
11	月	チキンピラフ、牛乳 うずら卵のスコッチエッグ レタスのスープ	鶏肉 豚肉、うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ レタス、たまねぎ	精白米 砂糖	バター	790
12	火	タンメン、牛乳 水晶包み りんご	豚肉、なると えび、たら	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、もやし、しろねぎ たけのこ、えだまめ、しょうが りんご	中華めん 片栗粉		713
13	水	ごはん、牛乳 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 さといものみそ汁	さけ はんぺん 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん(冷) こまつな	切り干しだいこん ごぼう、こんにゃく、しろねぎ	精白米 砂糖 さといも	オリーブ油	690
14	木	わかめごはん、牛乳 いかフライのレモン煮 大豆とひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	いか 水煮大豆、ちくわ 豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ ひじき	にんじん ねぎ	レモン果汁 むきえだまめ しめじ	精白米 小麦粉、パン粉、砂糖 砂糖 大豆油 サラダ油		801
15	金	ごはん、牛乳 れんこん入りつくね きのこの白和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳	にんじん	れんこん、たまねぎ しいたけ、しめじ、茶こんにゃく、えだまめ しろねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 ごま 砂糖	サラダ油	711

18日(月)～29日(金)は裏面です。

令和3年度 10月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
18	月	ごはん、牛乳 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ なすのみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ、とうもろこし なす	精白米 砂糖	マヨネーズ	838
19	火	ごはん、牛乳 さんまの塩焼き さつまいものサラダ ほうれん草のみそ汁	さんま ロースハム みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり、干しぶどう たまねぎ、しめじ	精白米 さつまいも	マヨネーズ	829
20	水	えびチャーハン、牛乳 白菜のスープ 桃の杏仁豆腐	えび、鶏卵 牛肉、豚肉、鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん、ねぎ チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ はくさい、きくらげ もも果肉、りんご果汁	精白米 パン粉 砂糖	ごま油	716
21	木	いわしのかば焼き丼、牛乳 春雨サラダ しめじのみそ汁	いわし ちくわ 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ	精白米、砂糖、片栗粉 大豆油	和風ドレッシング	894
22	金	クロスロールパン、牛乳 ハーブチキン 白菜のコールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ(粉)	バジル(粉)パプリカ(粉) はくさい、きゅうり、セロリー たまねぎ	クロスロールパン 砂糖	オリーブ油 コールスロドレッシング バター	826
25	月	ツナと塩昆布の炊き込みごはん、牛乳 肉だんご 具だくさんみそ汁 菜のムース	まぐろ油揚げ 豚肉、鶏肉 みそ 大豆	牛乳、昆布	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが だいこん、えのきたけ、しいたけ、ごぼう くり	精白米 片栗粉 さといも 砂糖		750
26	火	ごはん、牛乳 赤魚の塩焼き 炒り豆腐 さつまいものみそ汁	赤魚 豆腐、鶏卵、鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん(冷) ねぎ	しいたけ、しろねぎ たまねぎ	精白米 砂糖	オリーブ油 さつまいも	780
27	水	中華飯、牛乳 ほうれん草のサラダ わかめスープ	豚肉、いか、えび、うずら卵 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ、はくさい、たまねぎ、きくらげ ほうれん草、きゅうり、レタス たまねぎ	精白米 さといも	ごま油 青じそドレッシング	792
28	木	五目うどん、牛乳 愛知県産野菜コロケ ぶどうヨーグルト	鶏肉、油揚げ、かまぼこ ヨーグルト	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	はくさい、たまねぎ、しいたけ たまねぎ、れんこん、ほうれん草	白玉うどん じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	大豆油	734
29	金	セルフバーガー(ハンバーグ)、牛乳 パンプキンポタージュ ハロウィンデザート(パンプキンパヴァロア)	鶏肉、豚肉 豆乳	牛乳 牛乳、生クリーム	かぼちゃ かぼちゃ かぼちゃ、パセリ(粉)	たまねぎ	砂糖	サンドロールパン	920

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。
 ※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことを話題にしていだけるといいと思います。