



令和5年度 10月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
2	月	キムタクご飯 野菜コロッケ 引き菜もち(福島県) きのこの味噌汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 コロッケ 油 白玉 三温糖	キムチ たくあん 大根 人参 ごぼう 椎茸 えのき しめじ ねぎ なめこ	943	29.4	26.0
3	火	かに風チャーハン 豚肉とニラの韓国風炒め キムチトックスープ	牛乳 卵 かにかま 豚肉 味噌 豆腐	精白米 ごま油 トック	たけのこ ねぎ 椎茸 グリーンピース にら もやし 人参 えのき キムチ	840	38.2	25.6
4	水	ご飯 ★いわしの日★ いわしの蒲焼き ひじきの炒り煮 はっと汁(登米市)	牛乳 いわし ひじき さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま 薄力粉 しらたき	人参 ごぼう 大根 ねぎ 椎茸	976	36.2	29.5
5	木	ご飯 ★味噌おでんの日★ 焼き栗コロッケ 野菜のごま油風炒め 味噌おでん	牛乳 がんも うずら卵 さつま揚げ 昆布 味噌	精白米 焼き栗コロッケ 油 ごま ごま油 三温糖 こんにゃく	人参 ビーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	932	25.8	28.0
10	火	トマト風チキンカレー ★トマトの日★目の愛護デー★ 青のりポテト マカロニスープ ブルーベリークレープ	牛乳 鶏肉 あおのり ベーコン	精白米 じゃがいも 油 バター マカロニ クレープ	人参 玉ねぎ トマト	978	30.3	27.4
11	水	ご飯 玉子焼き 鶏と大根の煮物 どさんこ汁(北海道)	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 豚肉 味噌	精白米 こんにゃく 三温糖 油 じゃがいも バター ごま油	大根 人参 いんげん もやし 玉ねぎ コーン ねぎ	850	30.2	24.7
12	木	ご飯 ★豆乳の日★ 鶏肉の粒マスタード焼き ブロッコリーサラダ 宮城県産米粉と豆乳のスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳	精白米 マヨネーズ 油 三温糖 バター じゃがいも	ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜	975	35.5	43.8
17	火	ご飯 さばのレモン醤油焼き もやしとわかめの和え物 水菜の味噌汁	牛乳 さば わかめ かつお節 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 油 じゃがいも	レモン もやし 人参 水菜	770	30.9	20.6
18	水	昆布ご飯 ★かみかみ献立★みやぎ水産の日★ まぐろと大豆の揚げ煮 すき昆布サラダ 心の味噌汁	牛乳 昆布 まぐろ 大豆 すき昆布 心のり 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ	837	34.0	22.0
19	木	油麩丼 ★食育の日★ 笹かま入りおひたし めった汁(石川県)	牛乳 鶏肉 卵 ささかま 豚肉 味噌	精白米 油麩 三温糖 里芋 こんにゃく さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 人参 椎茸 ねぎ	778	34.2	18.1
20	金	ペペロンチーノ えびとブロッコリーのマヨソテー ポトフ	牛乳 ベーコン えび 大豆 ウィンナー	パスタ オリーブ油 バター マヨネーズ じゃがいも	とうがらし 玉ねぎ ビーマン しめじ ブロッコリー コーン 人参 セロリ	808	28.8	45.4
23	月	ご飯 ジョア かぼちゃ挽き肉フライ ひきずり(愛知県) にら玉汁	ジョア 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 卵 豆腐	精白米 油 麩 三温糖 かぼちゃ挽き肉フライ しらたき	白菜 ねぎ にら 椎茸	883	31.1	22.7
24	火	ご飯 鶏肉と里芋の米粉味噌グラタン コーンサラダ 豆と野菜のミネストローネ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ ベーコン	精白米 マカロニ 里芋 バター マヨネーズ オリーブ油 ミックス豆	玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ 人参 コーン トマト	982	29.9	43.2
25	水	石焼きピピンパ風 切り干し大根ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 ハム	精白米 ごま油 しらたき 三温糖 春雨 ごま	ほうれん草 人参 もやし 白菜 切り干し大根 きゅうり 椎茸	782	32.5	19.2
26	木	ご飯 ★柿の日★ 酢豚 ひじき中華サラダ 茎わかめスープ 柿	牛乳 豚肉 ひじき ささみフレーク チーズ 茎わかめ 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 春雨 ごま油	人参 ビーマン 玉ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし 柿	973	36.3	27.1
27	金	肉うどん ★十三夜★ ほうれん草の海苔酢和え ごま団子	牛乳 豚肉 なると ツナ のり	うどん ごま 三温糖 白玉 ねりごま	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 もやし	725	29.0	21.6
30	月	ご飯 ミラノ風カツレツ じゃがいもの洋風炒め 宮城県産米粉のシチュー	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 バター	トマト 玉ねぎ パプリカ 人参 グリーンピース	998	40.0	36.9
31	火	ご飯 ★ハロウィン献立★ ハンバーグトマトソース 海藻サラダ かぼちゃシチュー かぼちゃの米粉もちもち蒸しパン	牛乳 ハンバーグ 海藻ミックス 鶏肉	精白米 三温糖 バター 油	レタス もやし きゅうり かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリーンピース	936	29.7	25.4

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価()内は基準値

◇エネルギー: 887kcal (860) ◆たんぱく質: 32.3g (27.0~43.0) ◇脂質: 28.2g (22.7~28.6)