



# 令和4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)
3	月	ご飯 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のごま酢和え 麩の味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま 麩	ほうれん草 人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ かぼちゃ	818	26.4	22.1
4	火	ご飯 ★いわしの日★ いわし開きフィレカレーフライ ひじきの炒り煮 はっと汁	牛乳 いわしフライ ひじき さつまいも揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 油 三温糖 ごま 薄力粉 しらたき	人参 ごぼう 大根 ねぎ 椎茸	929	29.9	28.3
5	水	ご飯 ★味噌おでんの日★ 野菜コロッケ ほうれん草のおひたし 味噌おでん	牛乳 がんも さつまいも揚げ うずら卵 昆布 味噌	精白米 コロッケ 油 三温糖 こんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 大根	877	25.9	23.8
6	木	セルフ 月見 バーガー マカロニサラダ ポトフ	牛乳 ハンバーグ 目玉焼き ハム ウィンナー	うどん 油 三温糖 白玉 でん粉	レタス 人参 きゅうり セロリ 玉ねぎ	689	30.6	35.4
7	金	カレー うどん ★十三夜★ レタスサラダ みたらし団子	牛乳 鶏肉 ハム	うどん 油 三温糖 白玉 でん粉 枝豆	玉ねぎ 人参 ねぎ レタス きゅうり コーン	730	28.9	19.6
11	火	ご飯 かつおスタミナ南蛮 大豆サラダ 若竹汁	牛乳 かつお 大豆 ツナ わかめ 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 マヨネーズ	レモン きゅうり キャベツ もやし たけのこ 人参	995	32.9	37.8
12	水	あんかけ チャーハン ★学校公開★ トマトの中華スープ 手作りマーラーカオ	牛乳 卵 豚肉 なると 鶏肉 豆腐	精白米 油 ごま油 でん粉 黒砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ 青梗菜 トマト ほうれん草 ねぎ レーズン	967	36.9	29.1
13	木	スパゲティ ミート ソース ★豆の日★ クリームシチュー 蔵王梨	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	パスタ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ トマト 梨 グリーンピース	833	29.8	29.8
17	月	ご飯 さばのレモン醤油焼き 茎若布のきんぴら 野菜のすまし汁	牛乳 さば 茎若布 豆腐 わかめ	精白米 しらたき ごま 三温糖 油	レモン しょうが ごぼう 人参 大根 もやし ねぎ	730	24.8	17.9
18	火	ご飯 ★かみかみ献立★ 鶏肉の甘辛だれ かみかみサラダ 青梗菜の中華スープ	牛乳 鶏肉 さきいか	精白米 でん粉 油 ごま油 ごま 三温糖	ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン ブロッコリー 青梗菜 もやし きくらげ 人参	923	29.7	29.7
19	水	ご飯 ★食育の日★みやぎ水産の日★ さんまの蒲焼き すき昆布サラダ ふのりの味噌汁	牛乳 さんま すき昆布 ふのり 味噌	精白米 油 三温糖 春雨 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ	859	24.5	28.6
20	木	ご飯 だしまき玉子 鶏と大根の煮物 どさんこ汁(北海道)	牛乳 玉子焼き 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	907	29.8	29.8
24	月	ねぶか飯 枝豆コロッケ 海藻サラダ もやしの味噌汁	牛乳 油揚げ 海藻ミックス 味噌	精白米 コロッケ 油	ねぎ レタス もやし きゅうり 人参 いんげん	761	21.6	21.6
25	火	ご飯 オムレツ コールスローサラダ 豆と野菜のミネストローネ	牛乳 オムレツ ベーコン	精白米 マヨネーズ オリーブ油 ミックス豆	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ トマト	867	22.5	22.5
26	水	ご飯 ★柿の日★ かぼちゃクノーデルコロッケ そうめん汁 生揚げと豚肉の味噌炒め 柿	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	精白米 油 ごま油 三温糖 そうめん	かぼちゃ ビーマン キャベツ 人参 もやし 椎茸 ねぎ 柿	866	26.7	23.0
27	木	ガパオ ライス 中華春雨サラダ かにと玉子のスープ	牛乳 鶏肉 目玉焼き ハム 卵 かにかま	精白米 ごま油 春雨 三温糖 ごま でん粉	椎茸 玉ねぎ ビーマン パプリカ レタス きゅうり きくらげ もやし ねぎ たけのこ	890	38.3	29.0
28	金	鶏塩 うどん ★おだしの日★ 気仙沼産きくらげと卵の炒め物 コーヒー牛乳プリン	牛乳 鶏肉 卵 ゼラチン	うどん ごま油 三温糖	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 きくらげ もやし たけのこ	690	31.4	22.9
31	月	ご飯 ★ハロウィン献立★ かぼちゃハンバーグトマトソース かにかまとキャベツのサラダ かぼちゃシチュー ハロウィンデザート	牛乳 ハンバーグ かにかま 鶏肉	精白米 三温糖 バター	キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリーンピース	981	32.5	28.6

※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：851kcal (860) ◆たんぱく質：29.4g (27.0~43.0) ◇脂質：27.0g (22.7~27.3)