



## 10月給食予定献立表



日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
		からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる					
1 (水)		マー婆ー生揚げ丼	わかめスープ りんご	豚肉 大豆 生揚げ 赤みそ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし りんご	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	822	34.1 29.0 3.1
2 (木)		チキンカレーライス	海草サラダ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 寒天缶 トドマツ わかめ 昆布 赤とさかのり	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キュウリ りんご缶 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 ジャガイモ 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま油 ごま	832	25.2 23.2 3.0
3 (金)		ごま坦々うどん	角揚げと野菜のキムチ炒め ココア蒸しパン	豚肉 大豆 角揚げ たまご	牛乳 生クリーム チーズ	ニラ にんじん 小松菜	白菜 ねぎ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キムチ	うどん 砂糖 蒸しパンミックス でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 練りごま	804	29.3 29.9 3.2
6 (月)		鶏そぼろごはん	鯖の塩焼き 月見汁 月見団子	鶏肉 さば かまぼこ 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが えのき ねぎ	米 白玉餅 砂糖 三温糖 きび砂糖	ごま	830	37.5 23.7 3.0
7 (火)		ごはん たくあんと じゃこのふりかけ	肉豆腐 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	803	34.6 25.8 2.9
8 (水)		ガーリックライス	切干大根サラダ 卵スープ ひとつちいちご牛乳プリン	豚肉 かつお節 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ねぎ もやし 切干大根 キャベツ	米 きび砂糖 砂糖 でんぶん	オリーブ油 ごま サラダ油	773	28.4 22.9 2.7
9 (木)		ごはん	鰯の甘露煮 ごま和え キムチ豚汁	いわし 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし ごぼう オレンジ ピュレ キャベツ ねぎ こんにゃく 大根 キムチ	米 三温糖 じゃがいも	ごま すりごま 練りごま	823	33.0 27.8 3.3
10 (金)		コッペパン ブルーベリー ジャム	鮭フライ チーズポテト キャロットスープ	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじんペースト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン 米粉 ブルーベリージャム じゃがいも パン粉	大豆白絞油 オリーブ油 バター	872	34.3 32.1 3.2
14 (火)		エビチャーハン	蒸しシユーマイ ニラ玉スープ	エビ 豚肉 なると しゅうまい たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根	米 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	770	33.7 24.6 2.9
15 (水)		ココア揚げパン	豚肉と野菜の黒酢炒め ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 白菜 たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん ワンタンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	807	30.9 27.3 3.3
16 (木)		ごはん	竹輪の黒ごま揚げ ピリ辛ごぼうこんにゃく 豆乳みそ汁 ひとつちゼリー	ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 えのき ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも ゼリー	ごま 大豆白絞油 ごま油	797	29.2 23.9 2.8
17 (金)		秋の香りごはん	鯖のソース焼き 根菜汁 カル鉄ヨーグルト	さば 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ ぜんまい わらび しょうが ねぎ	米 砂糖 三温糖 じゃがいも	ごま 栗	774	31.6 20.9 2.9
20 (月)		中華丼	もやしと豆腐の中華スープ ふくふく豆	豚肉 エビ イカ なると うずら卵 ベーコン 豆腐 大豆	牛乳	にんじん チングン菜 小松菜	たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	802	35.4 22.9 3.2
21 (火)		チャンポンうどん	角揚げの辛みそ炒め チーズ蒸しパン	豚肉 なると イカ 大豆 角揚げ 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ	うどん 砂糖 蒸しパンミックス でんぶん 米粉	サラダ油 ごま油 バター	795	36.7 32.0 3.4
22 (水)		はちみつチーズトースト	ツナカレー ドレッシングサラダ 野菜スープ 大豆小魚	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	パン はちみつ グラニュー糖	バター ごま サラダ油	780	31.5 30.9 3.2
23 (木)		ごはん	白身魚のにんにく味噌焼き 大根と鶏肉の春雨煮 里いものみそ汁	タラ 白みそ 鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 春雨 里いも	サラダ油	786	34.0 17.1 3.2
24 (金)		中華おこわ	鶏肉とアーモンドの炒め物 もずくの卵スープ	焼き豚 鶏肉 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜	たけのこ しょうが 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく えのき もやし ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 サラダ油	777	33.7 29.0 3.2
27 (月)		カラフルごはん	山椒風味のドライカレー きのこのクリームスープ ラフランスゼリー	鶏肉 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 生クリーム	赤ピーマン トマト缶 さやいんげん にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ にんにく えのき 白菜 しめじ 干しいたけ	米 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	812	32.2 25.6 2.5
28 (火)		セルフホットドッグ	キャベツソテー 豚肉と豆のスープ りんご	ウインナー ベーコン 豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく 玉ねぎ りんご マッシュルーム	パン ハヤシフレーク	サラダ油 バター	819	31.3 30.2 3.4
29 (水)		ごはん	鯛の甘辛生姜ソース 浦上そぼろ 粕汁	かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう もやし ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	米 でんぶん 三温糖 里いも	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	820	37.9 23.9 2.7
30 (木)		味噌チキンカツ丼	白菜の味噌汁 オレンジ	鶏肉 赤みそ 豆みそ 白みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ オレンジ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆白絞油 ごま油 ごま	802	33.5 29.5 2.3
31 (金)		鶏肉ときのこの和風スパゲティ	野菜たっぷりスープ パンプキンマフィン (ハロウィーンメニュー♪)	鶏肉 ウィンナー たまご	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	スパゲティ 米粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	820	30.0 30.2 3.3

★食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★給食当番はチェックリストを確實に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調

で配膳しよう！★はしは毎日持ってきてましょう！



今月の平均栄養価	805	32.6 26.4 3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5