



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)	
		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		脂質(g)	
				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			食塩相当量(g)	
1 (火)		ごはん	鰹の甘辛生姜ソース 浦上そば 豆腐のみそ汁	カツオ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが もやし こんにゃく ねぎ	米 でんぶん 三温糖	サラダ油 大豆白絞油	791	36.9 24.2 2.9	
3 (木)		冷やし ごまつうどん	わかさぎフリッター 大根と豚ばら肉の煮物 クリームコンフェ	豚肉	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ねぎ えのき 大根 こんにゃく	うどん 三温糖 じゃがいも クリームコンフェ	サラダ油 ごま 大豆白絞油	805	27.7 40.5 2.8	
4 (金)		セルフ ホットドッグ	グリーンサラダ 豚肉と豆のスープ りんご	豚肉 ウィンナー 金時豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご レモン果汁	パン 砂糖	サラダ油 バター	802	30.4 30.3 3.4	
7 (月)		ツナカレーライス	和風サラダ みかん	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト ジュース	にんにく キャベツ しょうが もやし 玉ねぎ 大根 みかん	米 じゃがいも 米粉	ごま バター サラダ油 ごま油	814	24.3 23.6 3.2	
8 (火)		鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	海と森のスープ 手作りあんクロワッサン	鶏肉 なた たまご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 絹さや	玉ねぎ にんにく 大根 しょうが エリンギ しめじ えのき 干しいたけ	スパゲティ でんぶん こしあん クロワッサン生地	サラダ油 オリーブ油 バター	796	34.5 31.1 3.3	
9 (水)		ごはん	鯖の柚子味噌だれ ピリ辛ごぼうこんにゃく けんちん汁	さば 豚肉 豆腐 油あげ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 ゆず果汁 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ラー油 ごま サラダ油 練りごま	797	33.5 26.8 2.5	
10 (木)		味噌 チキンカツ丼	もやしとハムの味噌汁 ブルーベリーゼリー ★10月10日は目の愛護デー★	鶏肉 ハム 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜	キャベツ にんにく もやし	米 パン粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま 大豆白絞油	820	33.8 27.3 2.6	
11 (金)		ひじきと ベーコンのピラフ	切干大根サラダ 杏仁豆腐 大豆小魚	ベーコン 大豆	牛乳 芽ひじき かえり煮干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 切干大根 コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 きび砂糖 砂糖 杏仁豆腐	バター ごま サラダ油	781	23.8 19.3 2.3	
15 (火)		はちみつ チーズトースト	ナッツサラダ ポトフ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぶの葉 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり かぶ	パン じゃがいも グラニュー糖 はちみつ	アーモンド サラダ油 バター ごま オリーブ油	789	28.5 31.5 3.2	
16 (水)		ごはん	肉豆腐 どさんこ汁 りんご	さけ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ コーン りんご	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 バター	796	34.8 21.1 2.5	
17 (木)		鶏そぼろご飯	白身魚の味噌マヨネーズ焼 かきたま汁 オレンジ	タラ 鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐 赤みそ	牛乳	小松菜 さやいんげん	しょうが えのき しめじ ねぎ オレンジ	米 でんぶん 三温糖 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	776	39.2 23.8 3.0	
18 (金)		塩バター ラーメン	鶏肉とキャベツの中華炒め チーズ蒸しパン	豚肉 鶏肉 なた 角揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが コーン たけのこ きくらげ メンマ	中華めん でんぶん 砂糖 米粉 蒸しパンミックス	サラダ油 バター ごま ごま油	807	33.3 32.0 3.2	
21 (月)		青ねぎ チャーハン	蒸しシューマイ ピリ辛わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 シューマイ なた かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 わけねぎ	にんにく しょうが ねぎ えのき 大根	米	サラダ油 ごま ごま油	784	31.9 23.5 3.0	
22 (火)		ココア揚げパン	豚肉と野菜のごま炒め ワンタンスープ	豚肉 なた	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし メンマ ねぎ 干しいたけ	パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも ワンタンの皮 砂糖 ビュアココア	サラダ油 大豆白絞油 ごま ごま油	819	32.1 30.7 3.2	
23 (水)		ごはん	ちくわの黒ごま揚げ 切り昆布の煮物 里いもの味噌汁	豚肉 焼きちくわ 油あげ さつま揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 細切昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 里いも 三温糖 小麦粉	大豆白絞油 ごま	780	29.4 21.7 3.2	
24 (木)		エビピラフ	カレーシチュー フルーツみつ豆 アーモンド小魚	エビ 豚肉 赤えんどう豆	牛乳 かえり煮干し 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ しょうが みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 寒天缶	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	バター アーモンド サラダ油	805	27.5 21.2 2.4	
25 (金)		中華風おこわ	厚揚げの辛味噌炒め もずくスープ	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ なた 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ えのき 白菜 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし たけのこ わらび	米 でんぶん もち米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	798	35.2 30.2 3.1	
28 (月)		カラフルごはん	山椒風味のドライカレー 野菜のクリームスープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん トマト缶	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	米 砂糖 米粉 ゼリー	バター サラダ油	811	30.3 25.4 2.7	
29 (火)		コッパン チョコスプレッド	鶏肉のバンバンジー焼き 粉ふき芋 アルファベットスープ	鶏肉 いんげん豆 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも 三温糖 マカロニ チョコスプレッド	バター ごま油 練りごま ごま	800	32.7 26.3 3.2	
30 (水)		秋の香りごはん	鯖の塩焼き 根菜汁 みかん	さば 鶏肉 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ しめじ みかん たけのこ えのき わらび	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも	ごま ごま	784	33.5 23.7 2.8	
31 (木)		スパゲティ ポロネーゼ	キャベツとウィンナーのスープ 手作りパンブキンパイ (ハロウィンメニュー)	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 パイ生地	バター オリーブ油 サラダ油	803	30.5 34.7 2.7	

★ 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実に実施し、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ましょう！



今月の 平均栄養価	798	31.6 27.0 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5