



10月給食予定献立表



日 に ち	は し の 日	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	おかず	肉・魚	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂		エネルギー	脂質(g)
			パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	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	(金)		鶏そぼろごはん	ちくわのカレー揚げ 昆布茶和え すまし汁	鶏肉 焼きちくわ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ほうれんそう こねぎ	しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	米 三温糖 小麦粉	ごま サラダ油	779	32.9	19.7
4	(月)		中華丼	四川豆腐のスープ りんご 大豆小魚	豚肉 エビ イカ なんと うずら卵 豆腐 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ 白菜 干しいたけ 大豆もやし りんご	米 でんぶん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	810	34.3	21.5
5	(火)		肉味噌 焼きそば	大根の中華スープ チーズ蒸しパン	豚肉 大豆 赤みそ 鶏肉 なんと 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ニラ 小松菜	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 えのきたけ	中華麺 砂糖 でんぶん 米粉 蒸しパンミックス	サラダ油 バター ごま油	855	33.9	28.8
6	(水)		ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 鶏肉 油あげ しょうが	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき 大根 ごぼう こんにゃく オレンジ	米 砂糖 里いも	サラダ油 ごま油	834	37.1	24.4
8	(金)		カラフル 豆ごはん	山椒風味のドライカレー 野菜スープ ヨーグルト	金時豆 白いんげん豆 鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 小松菜	コーン 枝豆 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ	米 砂糖	サラダ油	803	33.8	20.8
11	(月)		ガーリック ライス	切り干し大根のスープ 白玉フルーツポンチ 大豆小魚	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり煮干し	赤ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにくコーン マッシュルーム 黄桃缶 エリンギ みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 白玉もち 砂糖	サラダ油 オリーブ油	803	24.9	17.5
12	(火)		塩バター ラーメン	豚肉とれんこんの にんにく味噌炒め 黒ごまマフィン	豚肉 なんと 赤みそ 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん わけねぎ	にんにく しょうが メンマ キャベツ コーン ねぎ れんこん 玉ねぎ	中華めん 三温糖 小麦粉	サラダ油 バター ごま	815	28.1	34.6
13	(水)		ごはん	鯛のピザソース カレーきんぴら 豆腐だんご汁	鶏肉 いわし さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 白玉粉	サラダ油	855	35.4	23.8
14	(木)		セルフ ホットドッグ	粉ふきいも 豚肉と豆のスープ オレンジ	ウインナー 豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	小松菜 トマト缶	キャベツ 玉ねぎ コーン オレンジ マッシュルーム	パン じゃがいも	サラダ油 バター	845	30.7	28.7
15	(金)		味噌 チキンカツ丼	きのこ汁 ふくふく豆	豆腐 大豆 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう えのきたけ しめじ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	861	34.7	27.7
18	(月)		カレーライス	切干大根サラダ みかん	豚肉 大豆 レンズ豆 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトジュース ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 切干大根 キャベツ みかん	米 じゃがいも 米粉 きび砂糖 砂糖	サラダ油 バター ごま	885	29.4	23.7
19	(火)		ごま担々うどん	厚揚げと白菜の中華炒め りんごとレーズン の蒸しパン	豚肉 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ニラ ピーマン 赤ピーマン	白菜 ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レーズン	うどん 砂糖 でんぶん 蒸しパンミックス 米粉	サラダ油 ごま ごま油 練りごま バター	781	29.3	30.6
20	(水)		秋の香りごはん	小あじのかりかり揚げ 五目豆 もやしの味噌汁	鶏肉 油あげ さつま揚げ 大豆 ベーコン 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり 豆あじ わかめ 魚切昆布	にんじん	ごぼう しめじ わらび 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 栗 でんぶん 三温糖	サラダ油 ごま	805	34.0	22.9
21	(木)		はちみつチーズ トースト	コーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	コーン キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	バター マーガリン	832	29.2	29.0
22	(金)		鮭としめじの バター醤油ご飯	千草焼き おかか和え じゃが芋のみそ汁	鮭 鶏卵 油あげ かつお節 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しめじ もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも	バター	770	32.1	21.3
25	(月)		ジャンバラヤ	鶏肉の香草焼き コーンクリームスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜 トマト缶	にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター	857	34.5	27.1
26	(火)		ココア揚げパン	切り干し大根の炒め物 ワンタンスープ 大豆小魚	鶏肉 豚肉 なんと 大豆	牛乳 スキムミルク かえり煮干し	にんじん ピーマン 小松菜	切干大根 しらたき 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 メンマ ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 ごま	807	32.4	25.7
27	(水)		中華おこわ	角揚げの辛みそ炒め もやしのスープ ひとくちゼリー	焼き豚 豆腐 干しエビ 厚揚げ 大豆 豚肉 赤みそ ベーコン なんと	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜	たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし にんにく	米 もち米 砂糖 でんぶん ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	796	32.2	25.3
28	(木)		ごはん	さんまのかば焼き キャベツの和えもの キムチ豚汁	さんま 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ キムチ こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 三温糖	サラダ油	837	31.5	27.1
29	(金)		ツナの 和風スパゲティ	ポトフ 手作りパン・キンパイ 《31日ハロウィンメニュー♪》	ツナ 豚肉	牛乳	わけねぎ かぶの葉 にんじん かぼちゃペースト	玉ねぎ えのきたけ にんにく セロリ かぶ キャベツ	スパゲティ じゃがいも パイシート 三温糖	オリーブ油 バター	822	29.3	38.1

※はしの日には、忘れずにはしを持参してください。
 ※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。



★引き続き、給食前のしっかりとした
 手洗い、給食中の黙食を徹底しよう！



今月の 平均栄養価	820	32	25.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6
		2.9	2.5