



# 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 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		エネルギー	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)
3	(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	小松菜 にんじん 赤ピーマン	にんにく 切干大根 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 砂糖 白玉もち ゼリー	オリーブ油	808	24.3 16.8 2.2	
4	(火)		黒糖パン	鶏肉のパンバンジー焼き カラフルポテト わかめスープ	鶏肉 豆腐 なると 大豆 白みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ コーン	パン 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま ねりごま バター	839	33.7 27.0 3.4	
5	(水)		ごはん	鰹の更紗揚げ 浦上そばろ 豆乳みそ汁	かつお 豚肉 油あげ 豆乳 さつま揚げ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しょうが ごぼう えのき こんにゃく ねぎ 大根	米 三温糖 でんぶん	サラダ油 大豆白絞油	833	38.2 24.9 3.3	
6	(木)		はちみつ チーズトースト	もやしとコーンのサラダ ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん トマト缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 はちみつ グラニュー糖	サラダ油 バター ごま マーガリン オリーブ油	806	27.9 26.9 3.4	
7	(金)		中華風おこわ	角揚げの辛味噌炒め 中華卵コーンスープ ブルーベリーゼリー ＜10月10日は目の愛護デー＞	豚肉 鶏肉 たまご 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ コーン 大豆もやし わらび えのき	米 もち米 砂糖 でんぶん ゼリー	サラダ油 ごま油	800	30.5 24.0 2.9	
11	(火)		カレーライス	野菜サラダ オレンジ	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 トマトジュース	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 バター	827	26.0 21.6 2.7	
12	(水)		秋の香りごはん	鯖の一夜干し 五目豆 じゃがいものみそ汁	鶏肉 さば 大豆 さつま揚げ 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 角切昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ 干しいたけ キャベツ こんにゃく えのき わらび	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 三温糖	サラダ油 ごま	855	36.6 25.6 3.5	
13	(木)		塩バター ラーメン	豚肉と蓮根のニンニク味噌炒め コーン蒸しパン 大豆小魚	豚肉 なると 大豆 赤みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん わけねぎ	にんにく しょうが きくらげ キャベツ コーン ねぎ れんこん 玉ねぎ	中華めん 三温糖 蒸しパンミックス 米粉	サラダ油 バター	811	30.6 28.3 2.7	
14	(金)		ごはん	いわしの甘露煮 キャベツとしめじ和え キムチ豚汁	いわし 油あげ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ オレンジピューレ しめじ キャベツ キムチ ごぼう こんにゃく	米 三温糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	848	33.2 27.3 3.4	
17	(月)		カラフルごはん	山椒風味のドライカレー わかめと糸かまぼこのスープ 元気ヨーグルト	金時豆 枝豆 白いんげん豆 レンズ豆 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 糸かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト缶	コーン 玉ねぎ にんにく ねぎ えのき	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	803	34.5 22.6 2.7	
18	(火)		ごま担々うどん	鶏肉とキャベツの 中華炒め 米粉チョコチップマフィン	豚肉 たまご 大豆 鶏肉 角揚げ	牛乳	にら 小松菜	白菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ	うどん でんぶん 砂糖 米粉 チョコチップ	サラダ油 ごま 練りごま ごま油	894	31.8 42.2 3.5	
19	(水)		味噌 チキンカツ丼	豆腐だんご汁 りんご	チキンカツ 赤みそ 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 白菜 ねぎ ごぼう しょうが りんご	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	大豆白絞油 ごま油 ごま	853	31.6 26.5 2.4	
20	(木)		五目チャーハン	蒸しシューマイ 卵スープ ふくふく豆	焼き豚 なると シューマイ 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	コーン ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま サラダ油 ごま油	805	32.1 23.2 3.3	
21	(金)		鶏そばろごはん	ししゃものかえり揚げ かんぴょうの胡麻酢和え 麩のすまし汁 一口いちご牛乳プリン	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん いんげん	しょうが かんぴょう きゅうり もやし しめじ えのき	米 砂糖 三温糖 でんぶん 花麩 一口プリン	ごま 大豆白絞油 ごま油 ごま	801	34.2 23.3 3.5	
24	(月)		ツナときのこの 洋風炊き込みご飯	鮭とポテトのチーズ炒め 南瓜とさつまいもの ポタージュ	豚肉 ツナ ベーコン 鮭 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ えのき しいたけ しめじ	米 じゃがいも さつまいも 米粉	サラダ油 オリーブ油 バター	883	30.9 25.1 2.9	
25	(火)		ココア揚げパン	豚肉と野菜のごま炒め ワンドンスープ	豚肉 なると	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし ねぎ 干しいたけ メンマ	パン 砂糖 じゃがいも 三温糖 ワンドンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	814	31.7 27.6 3.3	
26	(水)		ごはん	肉豆腐 味噌けんちん汁 オレンジ	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが 大根 ねぎ ごぼう オレンジ	米 三温糖	サラダ油 ごま油	805	32.6 23.3 2.4	
27	(木)		セルフ ホットドッグ	若草ポテト 野菜のクリームスープ アーモンド小魚	ウインナー 鶏肉	牛乳 青のり かえり煮干し 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 米粉	サラダ油 バター アーモンド	801	30.9 29.2 3.4	
28	(金)		中華丼	大根の中華スープ りんご	豚肉 エビ イカ なると 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たけのこ 白菜 干しいたけ りんご しょうが にんにく 大根 えのき ねぎ	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	791	31.7 21.3 2.9	
31	(月)		スパゲティ ミートソース	具だくさん野菜スープ パンプキンマフィン 《ハロウィンメニュー♪》	豚肉 大豆 鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	893	30.9 35.2 3.3	
<p>※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。</p> <p>★給食前にしっかりと手洗いを行い、給食中の黙食を徹底して 感染対策をしよう！</p> <p>★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！</p>											今月の 平均栄養価	31.6 26 2.9	
<p>学校給食 摂取基準値</p>											830	32.0 27.6 2.5	

