



# 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		脂質(g)	食塩相当量(g)
			パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	体の調子を整える			エネルギーになる			
2	(月)		中華丼	四川豆腐のスープ 黒糖きな粉豆	豚肉 大豆 エビ イカ 豆腐 なたと きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大豆もやし たけのこ 白菜 干しいたけ	米 でんぶん 春雨 砂糖 黒蜜糖	サラダ油 ごま油	831	36.5 22.5 2.7	
3	(火)		鮭としめじの バター醤油ご飯	千草焼き じゃが芋のみそ汁 りんご	鮭 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 千草焼き	牛乳 わかめ	小松菜	しめじ 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも	バター	778	33.8 23.9 2.8	
4	(水)		コッペパン キャラメル クリーム	おろしハンバーグ スパイシーポテト アルファベットスープ	ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも でんぶん 三温糖 マカロニ キャラメルクリーム	バター	821	32.6 23.9 3.3	
5	(木)		ごはん	鯖の柚子こしょう南蛮漬け 小松菜のごま和え 粕汁	豚肉 さば 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく 大根	米 砂糖 でんぶん 里いも	ごま油 大豆白絞油 ごま	840	34.5 31.6 2.5	
6	(金)		ジャンバラヤ	鶏肉香草焼き きのこのクリームスープ みかん	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 干しいたけ えのき しょうが しめじ 白菜 セロリ みかん	米 米粉	サラダ油 バター	782	32.8 26.1 2.6	
10	(火)		ツナ カレーライス	ほうれん草と にんじんのサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 トマト ジュース	玉ねぎ りんごペースト レモン果汁 しょうが にんにく もやし コーン	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	バター サラダ油 オリーブ油	783	22.3 21.1 3.0	
11	(水)		塩焼きそば	大根の中華スープ 米粉チョコチップ マフィン	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと たまご	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ きくらげ えのき	中華めん 米粉 砂糖 チョコチップ	サラダ油 ごま油	800	29.6 34.4 3.4	
12	(木)		秋の香りごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼 ピリット和え 豆腐だんご汁	タラ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 大根 白菜 ごぼう ねぎ しめじ 干しいたけ えのき たけのこ わらび	米 白玉粉 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	760	31.9 20.8 3.1	
13	(金)		ココア揚げパン	切干大根の炒め物 ワンタンスープ アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 なたと	牛乳 かえり煮干し 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 ピーマン	もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ 切干大根 メンマ しらたき	パン 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油 アーモンド	804	31.2 27.8 3.2	
16	(月)		焼き豚 チャーハン	油淋鶏 春雨スープ ひとくち牛乳プリン	豚肉 鶏肉 焼き豚 なたと かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが コーン ねぎ 白菜	米 春雨 でんぶん 砂糖 プリン	大豆白絞油 サラダ油 ごま油 ごま	808	31.3 26.3 2.9	
17	(火)		ごはん たくあん じゃこのふりかけ	肉豆腐 けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 大根 たくあん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	791	32.7 24.4 2.8	
18	(水)		ごま担々うどん	豚肉と野菜の黒酢炒め いちごクロワッサン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	玉ねぎ にんにく たけのこ 白菜 ねぎ しょうが	うどん でんぶん じゃがいも 砂糖 クロワッサンジャム	ごま油 サラダ油 ごま 練りごま	833	29.4 36.5 2.9	
19	(木)		味噌 チキンカツ丼	きのこ汁 オレンジ	チキンカツ 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 干しいたけ 大根 えのき しめじ ごぼう オレンジ	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	大豆白絞油 ごま油 ごま	779	31.4 26.0 2.3	
20	(金)		中華おこわ	厚揚げと白菜の キムチ炒め 海老団子スープ	豚肉 鶏肉 大豆 角揚げ 豆腐 エビボール	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 白菜 たけのこ メンマ ねぎ 干しいたけ キムチ	米 もち米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	782	33.2 26.3 3.0	
23	(月)		セルフホット ドッグ	キャベツソテー ポトフ ヨーグルト	豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶの葉 小松菜	キャベツ セロリ かぶ 玉ねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも	サラダ油	803	32.7 28.2 2.9	
24	(火)		ごはん	ちくわのカレー揚げ 五目きんぴら キムチ豚汁	豚肉 焼きちくわ さつま揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	こんにゃく ごぼう 大根 キムチ ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油 大豆白絞油	802	31.0 21.4 3.2	
25	(水)		塩バター ラーメン	中華うま煮 抹茶蒸しパン	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ コーン 干しいたけ 白菜 ねぎ メンマ	中華めん でんぶん 米粉 砂糖 蒸しパンミックス	バター サラダ油 ごま油	824	34.7 31.0 3.1	
26	(木)		鶏そぼろごはん	ししゃものゆかり揚げ 豆乳みそ汁 みかん	豚肉 鶏肉 ししゃも 油揚げ 豆腐 白みそ	牛乳 豆乳	にんじん 小松菜 いんげん	えのき ねぎ 大根 しょうが ごぼう みかん	米 砂糖 三温糖 でんぶん	ごま 大豆白絞油	807	36.9 26.6 3.2	
27	(金)		はちみつ チーズトースト	ひじきサラダ ポークビーンズ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳 チーズ 芽ひじき 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根	パン じゃがいも はちみつ 三温糖 グラニュー糖 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	802	29.3 28.5 3.1	
30	(月)		ガーリック ライス	切干大根サラダ ナタデココ入りフルーツポンチ 大豆小魚	豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 赤ピーマン 小松菜	にんにく 切干大根 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 きび砂糖 砂糖 ナタデココ ゼリー	サラダ油 オリーブ油 ごま	778	26.0 19.5 2.0	
31	(火)		なすのミート ソース スパゲティ	海と森のスープ 手作りパンクンパイ 《ハロウィーンメニュー♪》	豚肉 鶏肉 大豆 なたと たまご	牛乳 粉チーズ わかめ 生クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ えのき マッシュルーム 干しいたけ なす にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 でんぶん 水あめ パイ生地	バター サラダ油 オリーブ油	882	35.0 37.9 3.1	

※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。

★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう！



今月の 平均栄養価 学校給食 摂取基準値	804	31.8 25.5 2.9
	830	32.0 27.6 2.5