



10月分予定献立表



白山市立明光小学校

日	曜	献立		赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	E エネルギー(kcal)	
		主食	主菜・副菜・汁もの・その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	P たんぱく質(g)	
1	月	むぎごはん	ソースカツ ポイルキャベツ さわにわん はぶたえもち	福井国体 牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 天ぷら粉 パン粉 油 さとう ごま ごま油 はぶたえもち	キャベツ ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 みつば	E 698 P 26.0 F 22.0	
2	火	あきの ふきよせ ごはん	はたはたのからあげ はりはりづけ とうふとなめこのみそしる	牛乳 うすあげ はたはた もめんどうふ みそ	米 もち米 さつまいも 米粉 油 さとう ごま	にんじん しめじ えだまめ 切りほしだいこん こまつな たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	E 601 P 25.0 F 19.0	
3	水	チーズ むしパン	たまごサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 チーズ ベーコン たまごブレッド 大豆 とり肉 ヨーグルト	ミルクロール 卵なしマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも ひよこ豆 小麦粉 バター さとう	キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ トマト(缶)	E 726 P 31.0 F 29.0	
4	木	むぎごはん	とりにくのごまてりやき ひじきのいりに とんじる	牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ ぶた肉 みそ	米 麦 ごま 油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん れんこん こんにやく いんげん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	E 627 P 26.0 F 20.0	
5	金	ミルククッペ	えびシューマイ やきそば やさいたまごスープ	牛乳 えびシューマイ ぶた肉 あさり 青のり ベーコン わかめ たまご	ミルククッペ やきそばめん 油 かたくり粉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ えのきたけ こまつな たけのこ水煮	E 707 P 30.0 F 26.0	
8	月	体 育 の 日						
9	火	ココア ビスキュイ パン	スパニッシュサラダ ポトフ ナッツとさかな	牛乳 いか えび ほたて ツナ(缶) ぶた肉 ベーコン かたくちいわし	コッペパン ホットケーキミックス バター ココアパウダー さとう 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも アーモンド かぼちゃのたね	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ だいこん いんげん	E 738 P 28.0 F 29.0	
10	水	むぎごはん	あじフライ きりぼしだいこんとくきわか めのあえもの とうふのみそしる ブルーベリーゼリー	目のあいごてー 牛乳 あじ ハム くきわかめ きぬごしどうふ うすあげ みそ	米 麦 天ぷら粉 パン粉 油 さとう ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	切りほしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	E 683 P 30.0 F 19.0	
11	木	むぎごはん	きのこカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) りんご	E 762 P 20.0 F 23.0	
12	金	バ ス 遠 足						
15	月	むぎごはん	ホイコーロどん たまごスープ かき	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ かき	E 634 P 27.0 F 20.0	
16	火	むぎごはん	ししゃものいそべフライ ごまずあえ すきやきふうに	牛乳 ししゃも 青のり 牛肉 やきどうふ	米 麦 米粉 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま くるまふ	もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく	E 688 P 27.0 F 22.0	
17	水	こめこパン	ミートローフ にんじんグラッセ やさいスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆たんぱく チーズ うずらたまご ベーコン	米粉パン パン粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ コーン(缶) セロリー にんにく キャベツ	E 676 P 32.0 F 26.0	
18	木	しろごはん	日本の世界遺産 姫路城 ちくわのいしがきてんぷら れんこんサラダ はりまそうめんじる	牛乳 ちくわ とり肉 うすあげ	米 かたくりこ 天ぷら粉 ごま 油 卵なしマヨネーズ そうめん	れんこん にんじん きゅうり コーン(缶) えだまめ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	E 632 P 22.0 F 20.0	
19	金	キャロット パン	さかなのタルタルやき コーンサラダ カレースープに	牛乳 ホキ たまごブレッド みそ ハム ぶた肉 あさり	キャロットパン パン粉 卵なしマヨネーズ 油 さとう じゃがいも カレールウ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン(缶) にんにく エリンギ だいこん	E 656 P 30.0 F 25.0	
22	月	むぎごはん	さばのしょうがに じゃがいものみそきんぴら とりごぼうじる	牛乳 さば みそ さつまあげ とり肉	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	しょうが ねぎ にんじん こんにやく ごぼう しめじ たけのこ水煮 はくさい ねぎ	E 647 P 30.0 F 19.0	
23	火	こめこパン	えびのリスあけ おおむぎとコーンのサラダ かぼちゃスープ	えほんのりょうり 「かぼちゃスー 牛乳 えび ベーコン	米粉パン 天ぷら粉 パン粉 コーンフレーク 油 大麦 さとう オリーブ油 米粉 バター	コーン(缶) キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ レモン果汁 かぼちゃ パセリ	E 687 P 27.0 F 25.0	
24	水	こぎつね ごはん	さつまあげのさんみやき かぶのあまずあえ めったじる	牛乳 うすあげ さつまあげ ぶた肉 みそ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが かぶ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん はくさい	E 604 P 25.0 F 17.0	
25	木	ピザ トースト	マカロニサラダ はくさいのクリームに	牛乳 ベーコン チーズ ハム とり肉 あさり	ミルク食パン オリーブ油 さとう マカロニ 油 じゃがいも 米粉 バター	ピーマン にんにく トマト(缶) ブロッコリー ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん はくさい パセリ	E 611 P 27.0 F 23.0	
26	金	しろごはん	めぐみんきゅうしょく だいずとこぎかなのごまからめ はくさんおでん りんご	牛乳 大豆 かえり干し 切りこんぶ あつあげ ちくわ うずらたまご	米 片栗粉 油 さとう ごま さといも	だいこん にんじん こんにやく りんご	E 662 P 27.0 F 20.0	
29	月	むぎごはん	さけのピリからやき ブロッコリーのごまあえ いもっこじる	牛乳 さけ 牛肉 あつあげ みそ	米 麦 さとう ごま油 ごま さといも	りんご にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん こまつな こんにやく	E 621 P 32.0 F 18.0	
30	火	むぎごはん	すぶた コーンとかきたまスープ みかん	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	米 麦 かたくりこ 油 さつまいも さとう ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 ピーマン コーン(缶) こまつな みかん	E 741 P 26.0 F 21.0	
31	水	ミルク ロール	カレーシチュー だいこんサラダ さつまいもとくりのおこめタル ト	牛乳 ツナ(缶) 牛肉	ミルクロール オリーブ油 さとう じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ さつまいもとくりのお米タルト	だいこん きゅうり にんじん コーン(缶) たまねぎ しょうが にんにく いんげん	E 761 P 24.0 F 31.0	