

10月 学校給食献立表

白山市立蕪城小学校

日	曜	献立名				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		エネルギー たんぱく質 脂質 行草食等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行草食等	エネルギー たんぱく質 脂質 行草食等	
1	水	白飯	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん コーンかきたまスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬごしどうふ	たまご	白飯 かたくり粉 ごめこ あぶら	さとう	しようが にんにく にんじん たけのこみず えだまめ 干しいたけ コーン	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ コーン	675 27 25	Kcal g g
2	木	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯辺フライ ゆかり和え カレーきつねうどん		牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	うすあげ	白飯 スキムミルク パン粉 あぶら	うどん カレールウ	にんじん キヤベツ きゅうり ゆかり粉	たまねぎ ねぎ しうが	659 22 21	Kcal g g
3	金	白飯	牛乳	パンパンジー ^{中秋の月} ジャシャン豆腐		牛乳 チキンフレーク ぶた肉 みそ	なまあげ	白飯 ごま油 ごま あぶら	さとう かたくり粉	きゅうり キヤベツ にんじん にんにく	干しいたけ ねぎ もやし たまねぎ たまねぎ たけのこみず	660 31 27	Kcal g g
6	月	ピラフ	牛乳	うさぎハンバーグ お月見汁		牛乳 ロースハム ハンバーグ とり肉	きぬごしどうふ	麦バーライス あぶら しらたま粉		たまねぎ コーン えだまめ かばちゃ	ぶなしめじ にんじん こまつな かばちゃ	622 22 18 十五夜	Kcal g g
7	火	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ スキムミルク		むぎ飯 じやがいも あぶら さとう	生クリーム バター ハヤシルー ゼリー	トマト パイン缶	たまねぎ にんじん みかん缶	743 20 22	Kcal g g
8	水	白飯	牛乳	豚キムチ丼 とうふの中華スープ ヨーグルト		牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬごしどうふ	ヨーグルト	白飯 あぶら さとう ごま油	かたくり粉	しうが にんにく にんじん たまねぎ たまねぎ	キムチ ねぎ にら キヤベツ えのきだけ	608 24 20	Kcal g g
9	木	麦飯	牛乳	親子丼 大學いも		牛乳 とり肉 焼きまぼこ たまご		むぎ飯 さとう かたくり粉 さつまいも	あぶら 水あめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ		661 23 20	Kcal g g
10	金	白飯	牛乳	鶴の石垣フライ 小松菜の昆布あえ かぼちゃのみぞしる		牛乳 いわし こんぶ あつあげ	みそ ぶた肉	白飯 てんぶら粉 パン粉 ごま	あぶら ごま油 おつゆふ ごま	こまつな キヤベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきだけ しうが	607 24 21 目の愛護マーク	Kcal g g
13	月	スポーツの日											
14	火	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ にんじんグラッセ 厚揚げのみぞ汁		牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 あつあげ わかめ みそ	白飯 パン粉 さとう かたくり粉	バター	たまねぎ しうが にんじん コーン	だいこん ねぎ	612 28 19	Kcal g g
15	水	麦飯	牛乳	中華丼 パンサンスー		牛乳 ぶた肉 うずらたまご あさり	ロースハム	むぎ飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 はるさめ ごま	しうが ねぎ にんじん たまねぎ	はくさい 干しいたけ キヤベツ	610 24 20	Kcal g g
16	木	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ じやがいものカレーそぼろ煮 りんご		牛乳 だいす しらす干し ぶた肉	大豆ミート	白飯 かたくり粉 ごめこ あぶら	さとう ごま じやがいも カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく	さやいんげん しうが りんご	633 21 19	Kcal g g
17	金	白飯(減)	牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん		牛乳 とびうお うすあげ のり	牛肉 ちぎりあげ こんぶ	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま うどん	にんじん キヤベツ こまつな だいこん	こんにゃく ほれん草	613 24 19	Kcal g g
20	月	白飯	牛乳	とりのたつた揚げ れんこんきんぴら 沢煮碗		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉		白飯 かたくり粉 ごめこ あぶら	さとう ごま油	にんにく しうが れんこん にんじん	こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん 糸みつば えのきだけ	591 26 20	Kcal g g
21	火	麦飯(増)	牛乳	森のきのこカレー ブドウゼリー		牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ		むぎ飯 じやがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ デザート	にんにく しうが たまねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ トマト	714 22 20	Kcal g g
22	水	白飯	牛乳	さばのごまみそ焼き 切干の炒り煮 とんじる		牛乳 さば 赤だしみそ みそ	とり肉 ひじき ぶた肉 うすあげ	白飯 さとう ごま あぶら	ごま油 じやがいも うどん	しうが だいこん 切り干し大根 にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ねぎ	647 29 23	Kcal g g
23	木	白飯(減)	牛乳	あげぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしようゆラーメン		牛乳 ギョーザ ぶた肉 うずらたまご	なると	白飯 あぶら ごま油 ごま	ラーメン さとう	キャベツ にんにく ブロッコリー たけのこみず	にんじん もやし こねぎ	662 23 25	Kcal g g
24	金	麦飯	牛乳	ピピンバ 白山ねぎと春雨のスープ		牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	あさり	むぎ飯 あぶら さとう ごま油	ごま はるさめ	にんにく にんじん 切り干し大根 こまつな	もやし はくさい えのきだけ ねぎ	607 24 19	Kcal g g
27	月	白飯	牛乳	チキンカツ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁		牛乳 さつまあげ とり肉 かつおぶし チーズ	豆乳	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう	キャベツ こまつな にんじん だいこん	はくさい なめこ ねぎ	601 28 20	Kcal g g
28	火	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ABCカレースープ		牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	ベーコン	白飯 あぶら さつまいも ごめこ	マカロニ 生クリーム パン粉 カレールウ	ゼロリ バセリ	干ししいたけ しうが たまねぎ カバツ	659 24 21	Kcal g g
29	水	きなこ揚げパン	牛乳	もち麦のスープ		牛乳 きなこ とり肉 ベーコン	スキムミルク	コッペパン あぶら さとう	じやがいも もちむぎ 生クリーム	ゼロリ にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー	570 22 26	Kcal g g
30	木	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ はりり和え 車麩の卵とじ ゼリー		牛乳 ハタハタ こんぶ とり肉	たまご	白飯 ごめこ かたくり粉 あぶら	さとう くるまふ デザート	切り干し大根 きゅうり たまねぎ にんじん	干ししいたけ しうが たまねぎ にんじん	629 26 18	Kcal g g
31	金	チキンライス	牛乳	ハムサラダ かぼちゃのシチュー		とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉	スキムミルク	麦バーライス バター 生クリーム	コーン	たまねぎ キヤベツ さやいんげん きゅうり トマト	キヤベツ にんじん かぼちゃ ハロウィン	610 23 19	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

食塩量 10月 平均2.0g



