

10月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		緑のなかまの食品			エネルギー		
		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			たんぱく質	脂質	
2	月	白飯	牛乳	チキンカツ チーズサラダ ABCスープ				牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	白飯 さとう たんぷら粉 じゃがいも パン粉 マカロニ あぶら	きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ			645	Kcal	
3	火	白飯	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん かきたまみそ汁			牛乳 ぶた肉 たまご みそ	白飯 かたくりこ あぶら 黒さとう	じゃがいも しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん 赤ピーマン にんじん	えのきたけ こまつな			614	Kcal	
4	水	白飯	牛乳	ジャジャン豆腐 パンパンジー			牛乳 ぶた肉 なまあげ みそ	白飯 あぶら さとう ごま油 かたくりこ	白ねりごま ごま さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	きゅうり		660	Kcal	
5	木	白飯	牛乳	さばのごまみそ焼き れんこんきんぴら 豆乳汁			牛乳 さば 赤だしみそ みそ	ぶた肉 とり肉 うすあげ 豆乳	白飯 さとう ごま ごま油	あぶら しょうが れんこん にんじん さやいんげん	だいこん はくさい なめこ ねぎ	こんにやく		669	Kcal
6	金	麦飯(増)	牛乳	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー			牛乳 ぎゅう肉 チーズ	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールー ゼリー ミルクゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ もも缶 トマト パイナップル			767	Kcal
9	月	スポーツの日													
10	火	白飯	牛乳	照り焼きハンバーグ 大根ソテー 豆腐とわかめのみそ汁			牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン きぬ豆腐 みそ わかめ	白飯 あぶら パン粉 さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ			614	Kcal	
11	水	麦飯(増)	牛乳	ハッシュドビーフ ツナサラダ			牛乳 ぎゅう肉 赤だしみそ まぐろオイル漬	むぎ飯 さとう あぶら バター こむぎこ デミグラスソース 生クリーム	さとう あぶら たまねぎ ぶなしめじ トマト キャベツ	きゅうり にんじん ホールコーン缶			725	Kcal	
12	木	さくら 麦飯(減)	牛乳	こぎつねごはん ごま酢和え 車麩の卵とじ			牛乳 ぶた肉 うすあげ たまご	さくら麦飯 さとう サラダ油 くるまふ さとう かたくりこ ごま	さとう あぶら たまねぎ きゅうり こんにやく	たまねぎ しょうが 干しいたけ こまつな こんにやく			611	Kcal	
13	金	白飯(減)	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛 白山ねぎの塩ラーメン	めぐみん給食(ねぎ)		牛乳 ぎょうざ ぶた肉 あさり	白飯 あぶら ごま油 さとう	ラーメン	きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しょうが			615	Kcal	
16	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨ナムル 味噌ワンタン			牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	白飯 こむぎこ かたくりこ あぶら	水あめ ごま はるさめ ワンタン	にんにく きゅうり キャベツ にんじん	もやし ねぎ		647	Kcal	
17	火	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ じゃがいものカレーそぼろ煮 りんご			牛乳 だいず しらす干し ぶた肉	白飯 かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ごま たまねぎ にんじん しょうが	さやいんげん りんご			638	Kcal	
18	水	きなこ 揚げパン	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ もち麦のスープ			牛乳 たまご とり肉 ベーコン	白飯 あぶら グラニュー糖 卵なしマヨネーズ	コッペパン じゃがいも もち麦	ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン缶 セロリ	にんにく たまねぎ		606	Kcal	
19	木	白飯	牛乳	ちくわの抹茶天ぷら おかか和え かやくうどん みかん みかん	旅する給食 藤枝		牛乳 ちくわ かつおぶし とり肉	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	うどん	干しいたけ ねぎ みかん 抹茶			664	Kcal	
20	金	麦飯	牛乳	肉みそ丼 けんちん汁			牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	むぎ飯 かたくりこ ごま油 あぶら ごま さとう	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく だいこん ごぼう			632	Kcal	
23	月	白飯	牛乳	きびなごのかりかりフライ いそかあえ とり野菜なべ			牛乳 うすあげ のり きびなごかりかりフライ	白飯 さとう マロニー ごま油	あぶら	なめこ にんじん こまつな えのきたけ しょうが	きりほしだいこん はくさい にんにく ねぎ		603	Kcal	
24	火	白飯	牛乳	エビグラタン ミニトマト コンソメスープのおふろはいり豚	おはなし給食		牛乳 えび ベーコン チーズ	白飯 あぶら オリブ油 バター パン粉 米粉	マカロニ じゃがいも 生クリーム	にんにく たまねぎ ミニトマト	だいこん		632	Kcal	
25	水	麦飯	牛乳	ピピンパ 海鮮スープ ヨーグルト			牛乳 ぎゅう肉 たまご いか	むぎ飯 ごま はるさめ ごま油	さとう	にんにく きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな にら	もやし はくさい えのきたけ		634	Kcal	
26	木	白飯	牛乳	ホキのベーコンまき ひじきのいり煮 めった汁			牛乳 ホキ ベーコン ひじき	白飯 サラダ油 さとう ごま	さつまいも	こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ	だいこん ねぎ		623	Kcal	
27	金	麦入り バター ライス	牛乳	ハムピラフ 大根とじゃこのサラダ さつまいもシチュー			牛乳 しらす干し しらなご とり肉	白飯 あぶら さとう	麦入りバターライス さつまいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ さやいんげん にんじん トマト だいこん			608	Kcal	
30	月	創立150周年記念式典 代休日													
31	火	麦飯	牛乳	親子丼 大学いも 豆腐となめこのみそ汁			牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	むぎ飯 さとう かたくりこ さつまいも	あぶら 水あめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ	なめこ			685	Kcal

※ 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あります。

食塩量 10月平均2.2g

