令和5年度

10月 学校給食献立表

白山市立白嶺小学校
白山市立白嶺中学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる 3群	4群	黄のなかまの食品 ねつ・ちからになる 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
2	月	鉄骨ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ さつまいもとチーズのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉 あさり あつあげ 大豆ペースト みそ	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん	米 麦 さとう さつまいも じゃがいも はちみつ 米粉 かたくりこ	ごま 大豆油 マヨネーズ	677 Kcal 28 g 27 g
3	火	白ごはん	牛乳	ギョーザ バンサンスー マーボー豆腐	ギョーザ 豆腐 ハム たまご 大豆ミート 豚肉 赤だしみそ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	干ししいたけ たけのこ ねぎ	米 はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	673 Kcal 29 g 23 g
4	水	白ごはん	牛乳	シェパーズパイ キャベツとハムのサラダ 豆のスープ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト（缶） こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン	米 さとう じゃがいも ひよこ豆	サラダ油	642 Kcal 27 g 21 g
5	木	白ごはん	牛乳	とび魚フライ ゆかりあえ じゃがいもと車麩の煮もの	とびうお 牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく		米 車ふ てんぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも	大豆油	629 Kcal 26 g 16 g
6	金	中華おこわ	牛乳	ひじきサラダ 豆腐とたまごのスープ	焼きぶた ハム 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	干ししいたけ たけのこ しょうが こんにゃく えだまめ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	604 Kcal 25 g 23 g
9	月	スポーツの日										
10	火	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め ワンタンスープ ブルーベリーカップケーキ	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ りんご もやし ねぎ	米 さとう かたくりこ ワンタン ホットケーキミックス ブルーベリージャム	サラダ油 バター	718 Kcal 26 g 22 g 目の愛護デー
11	水	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき 野菜のピリ辛あえ 沢煮わん	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ	しょうが こんにゃく ごぼう たけのこ だいこん	米 かたくりこ さとう	マヨネーズ ごま油	608 Kcal 31 g 21 g
12	木	白ごはん	牛乳	ハニーマスタードサラダ ミートボールシチュー りんご	豚肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん パセリ トマト（缶）	キャベツ コーン たまねぎ レモン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	米 はちみつ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	オリーブ油 サラダ油 バター	683 Kcal 22 g 23 g
13	金	秋の吹き寄せごはん	牛乳	鮭の塩焼き 昆布あえ 白ねぎのかきたま汁	さけ うすあげ 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	ねぎ えのきたけ	米 もち米 さつまいも かたくりこ	大豆油 ごま油	633 Kcal 34 g 22 g 白山めぐみ×ジオパーク給食
16	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ 大学芋	牛肉 たまご 鶏肉 あさり	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう 水あめ かたくりこ さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま 大豆油	659 Kcal 23 g 21 g
17	火	きなこ揚げパン	牛乳	大根サラダ ポークビーンズ ヨーグルト	きなこ ツナ 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト（缶） パセリ	だいこん コーン たまねぎ にんにく		コッペパン グラニュー糖 さとう じゃがいも	大豆油 オリーブ油	654 Kcal 30 g 24 g
18	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ にんじんのきんぴら 白菜のみそしる	鶏肉 豚肉 木綿どうふ ちくわ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう	はくさい ねぎ こんにゃく	米 さとう かたくりこ パン粉	サラダ油 ごま油 ごま	602 Kcal 30 g 17 g
旅する給食‥「藤枝市」白山市と親善友好都市になって今年で40周年です。藤枝市では、お茶やみかん干ししいたけがとれます。給食では、お茶を使った天ぷらとみかんをいただきます。												
19	木	白ごはん	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	ちくわ かつおぶし うすあげ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	みかん	米 てんぷら粉 さとう うどん	大豆油	634 Kcal 22 g 16 g 旅する給食
20	金	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 あちゃらづけ みそけんちん汁	さば 木綿豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり れんこん	きくらげ ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま油	663 Kcal 29 g 26 g
絵本の料理‥「おふろはいり隊」カレーのおふろ、みそ汁のおふろ、グラタンのおふろなど、にんじん、じゃがいも、たまねぎの〝おふろはいり隊〟がおいしいおふろを紹介します。												
23	月	白ごはん	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隊	えび ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	ミニトマト にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん		米 米粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	639 Kcal 27 g 18 g お話給食
24	火	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ブロッコリーとれんこんのタルタルサラダ なめこのみそ汁	豚肉 たまご ハム 豆腐 大豆ペースト みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	れんこん ホールコーン たまねぎ 木滑なめこ		米 米粉 こむぎこ 水あめ さとう かたくりこ	大豆油 バター マヨネーズ	668 Kcal 29 g 26 g
25	水	白ごはん	牛乳	酢豚 ごぼうと白菜のスープ フルーツ杏仁プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	ごぼう しめじ はくさい ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも 杏仁プリン	大豆油 サラダ油 ごま油	659 Kcal 24 g 20 g
26	木	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ たくあんあえ とりやさい汁	鶏肉 豆腐 あつあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ	はくさい しょうが にんにく ねぎ	米 てんぷら粉 マロニー	大豆油 ごま ごま油	611 Kcal 27 g 22 g
27	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト（缶）	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ ミルクゼリー	サラダ油 バター カレールゥ	734 Kcal 21 g 22 g
30	月	白ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 切り干し大根炒り煮 白菜とさつまあげのみそ汁	さば 豚肉 みそ さつまあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	はくさい ねぎ	米 米粉 さとう	大豆油 サラダ油 ごま油	672 Kcal 26 g 28 g
31	火	食パン	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ チョコレートジャム	ハム 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		食パン 米粉 てんぷら粉 パン粉 さとう チョコレートジャム	大豆油 バター マヨネーズ サラダ油 生クリーム	732 Kcal 21 g 39 g ハロウィン

塩分相当量 月平均 2．4g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

※　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。