

10月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質	行事食等	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ				ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	ハヤシルー 生クリーム 油 バター	705 Kcal たんぱく質 22g 脂質 25g		
2	木	麦ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト スープカレー				とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	ミニトマト にんじん トマト さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 カレールウ	647 Kcal たんぱく質 28g 脂質 21g		
3	金	オムライス	牛乳	オムライス クラムチャウダー				とり肉 たまご ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ	米 麦 米粉 さとう じゃがいも	バター 油	666 Kcal たんぱく質 29g 脂質 22g		
6	月	ごはん	牛乳	月見ハンバーグ クリームポテト ABCスープ お月見デザート パンパンジーサラダ				牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 さとう じゃがいも パン粉 マカロニ デザート	バター オリーブ油	668 Kcal たんぱく質 28g 脂質 20g お月見献立		
7	火	中華 おこわ	牛乳	パンパンジーサラダ 水ギョーザ みかん				ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ えのきたけ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ にんにく	えだまめ きゅうり ねぎ みかん	米 もち米 さとう	油 ごま油 ごま	624 Kcal たんぱく質 26g 脂質 16g	
8	水	きなこ 揚げパン	牛乳	ツナサラダ 秋のシチュー				きなこ ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン さとう さつまいも 米粉	オリーブ油 油 バター	637 Kcal たんぱく質 27g 脂質 25g		
9	木	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース ごま和え すいとん汁				ぶた肉 うすあげ きぬごしどうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ	えのきたけ はくさい ねぎ	米 さとう しらたま粉	ごま	679 Kcal たんぱく質 30g 脂質 22g	
10	金	わかめ ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え かき玉汁				さば きぬごしどうふ たまご さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま	612 Kcal たんぱく質 29g 脂質 22g 目の養護デー		
13	月	 スポーツの日 												Kcal たんぱく質 脂質 スポーツの日		
14	火	麦ごはん	牛乳	きのこカレー フルーツミルクゼリー				ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	マッシュルーム エリンギ みかん缶 パナナ パイナップル もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ミルクゼリー	油 バター カレールウ	742 Kcal たんぱく質 21g 脂質 22g	
15	水	ごはん	牛乳	シュウマイ 中華あえ 八宝菜				シュウマイ ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな	りょくとうもやし しょうが 干しいたけ たまねぎ	たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう かたくり粉 油	ごま ごま油	615 Kcal たんぱく質 24g 脂質 22g	
16	木	ごはん	牛乳	オレンジチキン ポテトサラダ キャベツのみそ汁				とり肉 あつあげ 大豆 みそ ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが オレシージュース コーン	きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 はちみつ かたくり粉 じゃがいも ママレードジャム	油 卵なしマヨネーズ	654 Kcal たんぱく質 27g 脂質 25g	
17	金	ごはん	牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん				とひうお うすあげ 牛肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごんにやく ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 うどん じゃがいも	油 ごま	638 Kcal たんぱく質 25g 脂質 18g 世界ジオパーク給食		
20	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしょうゆラーメン				ぶた肉 なるとう うずらたまご ギョーザ	牛乳	ブロッコリー にんじん 万能ねぎ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	りょくとうもやし	米 ラーメン さとう	ごま油 ごま油	654 Kcal たんぱく質 25g 脂質 20g お膳から飛び出した料理	
21	火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 青菜のチーズおかか和え 大根のみそ汁				とり肉 みそ あつあげ かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ねぎ	米 こむぎこ かたくり粉 さとう	油	617 Kcal たんぱく質 25g 脂質 24g	
22	水	ガーリック トースト	牛乳	豆腐のサラダ ボークビーンズ ヨーグルト				とうふ ぶた肉 だいず	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが	食パン さとう じゃがいも ひよこ豆	バター オリーブ油 ごま油	625 Kcal たんぱく質 25g 脂質 25g	
23	木	ごはん	牛乳	松風焼き 大根サラダ あつあげと小松菜のみそ汁				とり肉 みそ ロースハム あつあげ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり コーン	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ	676 Kcal たんぱく質 29g 脂質 26g		
24	金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 即席漬物 白山ねぎのいも煮				牛肉 あつあげ	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 ごんにやく	だいこん まいたけ ねぎ	米 てんぷら粉 さとう さといも	油 ごま	610 Kcal たんぱく質 24g 脂質 22g 白山でかんたんジオパーク給食 (山形)	
27	月	ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 海苔のナムル 韓国風肉じゃが				ちくわ ぶた肉	牛乳 チーズ のり	にんじん にら	きゅうり りょくとうもやし にんにく ねぎ	たまねぎ ごんにやく	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	637 Kcal たんぱく質 24g 脂質 21g	
28	火	ごはん	牛乳	大豆と彩り野菜のごまからめ 車麩のたまごじり りんご				だいず ぶた肉 たまご	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん	コーン えだまめ たまねぎ 干しいたけ	たけのこ りんご	米 かたくり粉 さとう くるまふ	油 ごま	660 Kcal たんぱく質 27g 脂質 23g	
29	水	秋の 吹き寄せ ごはん	牛乳	鮭の稚漬焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 豆腐と木滑なめこのみそ汁				うすあげ とり肉 さけ ロースハム みそ きぬごしどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ぶなしめじ えだまめ 切り干し大根 きゅうり	コーン 木滑なめこ	米 もち米 さつまいも	油 卵なしマヨネーズ ごま	624 Kcal たんぱく質 30g 脂質 22g	
30	木	ごはん	牛乳	魚の梅しそフライ 昆布和え めった汁				ホキ かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	しそ にんじん	うめほし きゅうり キャベツ たまねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 さつまいも	ごま 油	609 Kcal たんぱく質 25g 脂質 17g	
31	金	ごはん	牛乳	焼き肉炒め わかめスープ かぼちゃのカップケーキ				ぶた肉 とり肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ りんご ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 ホットケーキミックス チョコレート	油 バター	723 Kcal たんぱく質 28g 脂質 22g ハロウィン	

※ 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2.3g

