

10月 学校給食献立表

白山市立白嶺小・中学校

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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる 1群	体のちょうしづととのえる 2群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質		
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	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう	ねつ・ちからになる 5群	ねつ・ちからになる 6群	たんぱく質 脂質	
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 パセリ	にんじん トマト パセリ	にんじん トマト パセリ	米 麦 米粉 かたくり粉 じゃがいも	705 22 25	Kcal g g	行食事等	
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 スキミルク	にんじん トマト ビーマン パセリ	にんじん トマト ビーマン パセリ	にんじん トマト ビーマン パセリ	米 麦 米粉 さとう じゃがいも	647 29 22	Kcal g g		
6	月	ごはん	牛乳	月見ハンバーグ クリームドポテト ABCスープ お月見デザート		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	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 マカロニ デザート	668 28 20	Kcal g g	666 29 22	バター
7	火	中華 おこわ	牛乳	パンバンジーサラダ 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 えだまめ たのこ はくさい りょくとうもやし しょうが たまねぎ きゅううり にんにく	えだまめ にんにく きゅううり にんにく	米 もち米 ごま油 ごま	624 26 16	Kcal g g	624 26 16	油
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 スキミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅううり コーン たまねぎ	ぶなしめじ エリンギ にんにく	コッペパン さとう さつまいも 米粉	637 27 25	Kcal g g	637 27 25	オリーブ油 油 バター
9	木	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース ごま和え さといん汁		ぶた肉 うすあげ きめこしどうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい ねぎ	えのきたけ はくさい ねぎ	米 さとう しらたま粉	679 30 22	Kcal g g	679 30 22	ごま
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 さめこしどうふ 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	えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	612 29 22	Kcal g g	612 29 22	ごま
13	月	スポーツの日				スポーツの日								目的の愛護デー	
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	マッシュルーム エリンギ みかん缶 バナナ パイん缶 ミルクゼリー	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう	油 バター カレールウ	742 21 22	Kcal g g	742 21 22	スポーツの日
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	よくとうもやし しょうが にんにく ねぎ	たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう ごま油 かたくり粉	615 24 22	Kcal g g	615 24 22	ごま油 油
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 オレンジジュース キャベツ	きゅううり たまねぎ えのきたけ	米 はちみつ かたくり粉 じやがいも マーレードジム	654 27 25	Kcal g g	654 27 25	油 第1新マヨネーズ
17	金	ごはん	牛乳	あごフライ ジオパーク給食 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 にんにく ねぎ	たまねぎ てんぷら粉 パン粉 うどん じやがいも	米 さとう ごま 油	638 25 18	Kcal g g	638 25 18	世界ジオパーク給食
20	月	ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりょうり ぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしうらやラーメン ギョーザ		ぶた肉 なると うずらたまご	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 たまねぎ ねぎ	米 ごま油 ラーメン さとう	654 25 20	Kcal g g	654 25 20	お瓶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	こまつな 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 かたくり粉 さとう	617 25 24	Kcal g g	617 25 24	油
22	水	ガーリック トースト	牛乳	豆腐のサラダ ポークビーンズ ヨーグルト		とうふ ぶた肉 だいす	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅううり たまねぎ	しょうが	食パン さとう じやがいも ひよこ豆	625 25 25	Kcal g g	625 25 25	バター オリーブ油 ごま油
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	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅううり コーン	米 パン粉 さとう じやがいも	676 29 26	Kcal g g	676 29 26	ごま 第1新マヨネーズ
24	金	ごはん	牛乳	ししやもの磯辺揚げ めぐみん 給食 即席漬け 白山ねぎのいも煮		牛肉 あつあげ	牛乳 持ちししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅううり まいたけ たくあん こんにゃく	だいこん きゅううり まいたけ ねぎ	米 てんぶら粉 さとう さといも	610 24 22	Kcal g g	610 24 22	油 ごま
27	月	ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぶら 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	きゅううり たまねぎ りょくとうもやし こんにゃく ねぎ	たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 てんぶら粉 さとう さとう じやがいも	637 24 21	Kcal g g	637 24 21	油 ごま油 ごま
28	火	ごはん	牛乳	大豆と彩り野菜のごまからめ 車麩のたまごとじ りんご		だいす 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	たけのこ りんご 干しいたけ	米 かたくり粉 さとう	660 27 23	Kcal g g	660 27 23	油 ごま
29	水	秋の 吹き寄せ ごはん	牛乳	鮭の醤漬け焼き 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 きめこしどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ぶなしめじ えだまめ 木滑なめこ 切り干し大根 きゅううり	コーン 木滑なめこ くるまふ	米 ちま 第1新マヨネーズ さつまいも ごま	624 30 22	Kcal g g	624 30 22	油 ごま 油
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	うめぼし きゅううり キャベツ	ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう てんぶら粉 パン粉 さつまいも	609 25 17	Kcal g g	609 25 17	ごま 油
31	金	ごはん	牛乳	焼き肉炒め わかめスープ かぼちゃのカッパケーキ		ぶた肉 とり肉 きめこしどうふ	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	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 チヨコレート	723 28 22	Kcal g g	723 28 22	油 バター 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

