

# 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		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	赤	黄	みどり	みどり	たんぱく質	エネルギー		
1	木	白ご飯	牛乳	豚肉と根菜の照り和え お月見団子汁			牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	白飯 かたくり粉 米粉 油	砂糖 しらたま粉	れんこん しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ こまつな	619	Kcal		
2	金	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ にんじんグラッセ やさしいスープ			牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	白飯 パン粉 砂糖 バター		たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん	キャベツ こまつな	636	Kcal		
5	月	白ご飯	牛乳	いわしのかば焼き こんにやく金平 とり野菜汁			牛乳 いわし 豚肉 鶏肉	牛乳 うす揚げ みそ	白飯 かたくり粉 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんじん 黄ピーマン ピーマン	ごぼう つきこんにやく にんにく えのきたけ ねぎ	604	Kcal		
6	火	コッペパン	牛乳	揚げパン カレースパゲッティ 豆乳チャウダー チーズ			牛乳 きな粉 あさり ベーコン	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ	コッペパン じゃがいも グラニュー糖 米粉 スパゲッティ バター 油	にんにく たまねぎ パセリ トマト にんじん	コーン バセリ	624	Kcal		
7	水	さくら飯	牛乳	肉みそ丼 ゆかり和え あつ揚げのみそ汁			牛乳 豚肉 大豆ペースト わかめ みそ	牛乳 あつ揚げ みそ	さくら飯 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ えのきたけ にんじん キャベツ	きゅうり ゆかり粉 えのきたけ	630	Kcal		
8	木	白ご飯	牛乳	ピリ辛チキン もやしのナムル 中華風コンスープ			牛乳 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 たまご	白飯 かたくり粉 ごま 油 砂糖	しょうが にんにく クリームコーン りょくとうもろこし こまつな ぶなしめじ	ねぎ	606	Kcal		
9	金	赤飯	牛乳	エビフライ コーンサラダ 豆腐とあさりのすまし汁			牛乳 えび かたどうふ あさり	牛乳 えび かたどうふ あさり	赤飯 油 てんぷら粉 パン粉 砂糖	コーン にんじん きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ	糸みつば	590	Kcal		
12	月	白ご飯	牛乳	鱈の竜田揚げ ひじきの炒り煮 かきたま汁			牛乳 あじ ひじき さつま揚げ	牛乳 鶏肉 たまご	白飯 かたくり粉 小麦粉 油	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	ぶなしめじ こまつな つきこんにやく	628	Kcal		
13	火	白ご飯	牛乳	ぎょうざ やさしいピリ辛 マーボー豆腐			牛乳 ぎょうざ 豚肉 大豆ミート	牛乳 みそ 絹ごし豆腐	白飯 かたくり粉 油 ごま油 砂糖	かたくり粉 ごま ごま油	きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ しょうが たけのこ	たまねぎ ねぎ にんじん	611	Kcal	
14	水	白ご飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ キャベツのツナ和え 大根のそぼろ煮			牛乳 ちくわ 青のり粉 まぐろフレーク	牛乳 豚肉	白飯 ごま油 てんぷら粉 ごま かたくり粉 砂糖	しょうが ぶなしめじ こまつな えだまめ つきこんにやく たまねぎ	たまねぎ ねぎ にんじん	607	Kcal		
15	木	バターライス(減)	牛乳	チキンピラフ マカロニサラダ さつまいもシチュー			牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 大豆ペースト	バターライス さつまいも バター 油 マカロニ 米粉 砂糖 生クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ フロッキー	赤ピーマン パセリ	637	Kcal		
16	金	麦ご飯(増)	牛乳	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー			牛乳 鶏肉 チーズ	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉	バター カレールー ミルクゼリー マスカットゼリー	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 黄もも缶 みかん缶	759	Kcal		
19	月	麦ご飯(減)	牛乳	鉄骨ライス キムチ豚汁 大学いも			牛乳 あさり わかめ 豚肉	牛乳 うす揚げ みそ	麦飯 砂糖 油 ごま	さつまいも 水あめ かたくり粉	しょうが ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ つきこんにやく	キムチ だいこん にんじん キャベツ プロックリー 黄ピーマン	639	Kcal	
20	火	白ご飯	牛乳	ポークシチュー プロックリーとえびのサラダ			牛乳 豚肉 赤だしみそ えび	牛乳 豚肉	白飯 じゃがいも 小麦粉 バター デミグラスソース	砂糖 小麦粉 油	にんじん たまねぎ たまねぎ プロックリー 黄ピーマン	キャベツ プロックリー	663	Kcal	
21	水	白ご飯	牛乳	大豆とかえりの揚げ煮 りんご カレー肉じゃが			牛乳 大豆 かえり干し 豚肉	牛乳 大豆 かえり干し 豚肉	白飯 米粉 油 砂糖	ごま じゃがいも	ごぼう りんご にんじん たまねぎ	さやいんげん つきこんにやく	653	Kcal	
22	木	白ご飯	牛乳	さばのみそ煮 即席和え 沢煮わん			牛乳 さば みそ 赤だしみそ	牛乳 豚肉	白飯 砂糖 ごま	砂糖 ごま	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	たくあん にんじん 糸みつば ごぼう つきこんにやく	えのきたけ	623	Kcal
23	金	麦ご飯	牛乳	おはなし給食「男子弁当部」 男子弁当部ピニッパ丼 韓国風たまごスープ かぼちゃプリン			牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 絹ごし豆腐 たまご	麦飯 油 砂糖 ごま油	ごま かたくり粉 かぼちゃプリン	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう だいずもやし 糸みつば	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ 糸みつば	679	Kcal	
26	月	白ご飯	牛乳	鶏の薬味ソース 和風ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁			鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 うす揚げ	鶏肉 大豆ペースト みそ わかめ	白飯 米粉 油 砂糖	ごま油 マヨネーズ じゃがいも	しょうが たまねぎ えのきたけ	たまねぎ ねぎ	673	Kcal	
27	火	白ご飯(減)	牛乳	ししゃもの米粉揚げ やさしいのこんぶ和え カレーうどん			牛乳 ししゃも 子持ちししゃも かまぼこ こんぶ	牛乳 豚肉 うす揚げ	白飯 米粉 油 ごま	カレールー うどん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	ねぎ	680	Kcal	
28	水	白ご飯	牛乳	めぐみん給食「白山市産ねぎ」 さつまいもグラタン ミニトマト ねぎのスープ ふりかけ			牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	白飯 バター 生クリーム さつまいも 米粉	バター 生クリーム	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ にんじん パセリ だいこん ミニトマト えのきたけ	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ 糸みつば	627	Kcal	
29	木	白ご飯	牛乳	三味焼き はりはり漬け 豆乳みそ汁			牛乳 三味焼き さつま揚げ まぐろフレーク 豚肉	牛乳 あつ揚げ みそ 豆乳	白飯 砂糖 ごま油 ごま	砂糖 ごま油	ねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが 切干だいこん	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん	607	Kcal	
30	金	白ご飯	牛乳	魚フライ テリソース ひじきサラダ なめこのみそ汁			牛乳 ホキ ひじき 鶏肉	牛乳 絹ごし豆腐 みそ	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ホールコーン にんじん なめこ こまつな	616	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。

