

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脂質行事食等		
		主食	飲料	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				
1	火	白ご飯	牛乳	ウインナー りんごサラダ ポークビーンズ				牛乳 ぶた肉	ウインナー 大豆	白ご飯 さとう 油	生クリーム じゃがいも	はくさい にんじん きゅうり	にんじん トマト缶 たまねぎ	632 22 21	Kcal g g	
2	水	白ご飯	牛乳	ぎょうざ パンサンスー 麻婆豆腐				牛乳 ぎょうざ ハム ぶた肉	みそ 絹ごし豆腐	白ご飯 はるさめ ごま油 さとう	油 片栗粉	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ	645 23 19	Kcal g g	
3	木	白ご飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ れんこんごまネーズサラダ なめこのみそ汁				牛乳 ちくわ 青のり ひじき	うすあげ みそ	白ご飯 天ぶら粉 油 さとう	ごま マヨネーズ	にんじん れんこん えだ豆 玉ねぎ	なめこ 小松菜	606 21 20	Kcal g g	
4	金	麦ご飯（減）	牛乳	焼豚チャーハン あさりとワンタンのスープ フルーツ杏仁				牛乳 ハム たまご とり肉	あさり 杏仁豆腐	麦ご飯 さとう 油 ごま油	ワンタン	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	みかん缶 もも缶 チンゲンサイ	617 21 15	Kcal g g	
7	月	麦ご飯（減）	牛乳	鉄骨ライス 三味焼き キャベツとツナの昆布和え じゃがいものみそ汁				牛乳 さつま揚げ わかめ あさり	塩こんぶ ツナ あつ揚げ みそ	麦ご飯 さとう ごま ごま油	じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく キャベツ	きゅうり にんじん 玉ねぎ	604 26 16	Kcal g g	
8	火	白ご飯	牛乳	照り焼きチキン クルトンサラダ 白菜のクリーム煮				牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳		白ご飯 さとう 片栗粉 油	クルトン 米粉 バター 生クリーム	しょうが にんじん キャベツ パプリカ	きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン	643 26 21	Kcal g g	
9	水	白ご飯	牛乳	魚フライチリソース ブロッコリーのごま和え 厚揚げのみそ汁				牛乳 ホキ あつ揚げ みそ		白ご飯 天ぶら粉 パン粉 油	片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー	にんじん えのきだけ ねぎ	627 27 18	Kcal g g	
10	木	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ クリームポテト ベーコンとキャベツのスープ				牛乳 牛肉 ぶた肉	ベーコン	白ご飯 パン粉 さとう	バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ にんじん	小松菜 コーン キャベツ	727 25 23	Kcal g g	
11	金	白ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐 ほうれん草のごまあえ 沢煮碗				牛乳 絹ごし豆腐 ぶた肉		白ご飯 米粉 油	片栗粉 ごま さとう	ほうれん草 にんじん キャベツ	えのきだけ 大根 ごぼう こんにゃく	609 24 21	Kcal g g	
14	月	体育の日														
15	火	白ご飯	牛乳	さつまいもグラタン にんじんグラッセ オニオンスープ ふりかけ				牛乳 ベーコン チーズ とり肉	ふりかけ	白ご飯 さつまいも 油 チーズ 米粉	バター 生クリーム マカロニ	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん	コーン 小松菜	671 20 21	Kcal g g	
16	水	麦ご飯（減）	牛乳	ピビンパ わかめスープ 大学芋				牛乳 かまぼこ わかめ たまご	牛肉 ぶた肉	油 さとう 片栗粉	さつまいも 水あめ ごま	にんにく もやし ぜんまい にら	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ	640 20 20	Kcal g g	
17	木	萩の花風ごはん	牛乳	《世界文化遺産給食》 南部鶏と蓮のあまから ひつつみ汁 ヨーグルト				牛乳 とり肉 うす揚げ	ヨーグルト	黒米ごはん 片栗粉 油	白玉粉 小麦粉	れんこん 玉ねぎ パプリカ しょうが	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ	673 24 19	Kcal g g	
18	金	白ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 はりはり漬け 小松菜のみそ汁				絹ごし豆腐 鯖 みそ	赤だしみそ	さとう 白ご飯 さとう ごま		しょうが ねぎ 切り干し大根	にんじん きゅうり えのきだけ 小松菜	637 24 22	Kcal g g	
21	月	白ご飯（減）	牛乳	しゅうまい もやしナムル 味噌ラーメン				牛乳 しゅうまい ハム	みそ 赤だしみそ	白ご飯 ごま さとう	中華めん ごま油	にんじん もやし きゅうり	コーン ねぎ にんにく	キャベツ	649 24 20	Kcal g g
22	火	即位礼正殿の儀														
23	水	すし飯	牛乳	《おはなしからとびだした！りょうり》 食卓が明るくなる三食井 はなちゃんのみそ汁 わらびもち				牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	絹ごし豆腐 わかめ みそ	すし飯 油 さとう わらびもち		しょうが ほうれん草 にんじん えのきだけ	ねぎ	662 26 18	Kcal g g	
24	木	白ご飯	牛乳	さんまのかば焼き こんにゃく金平 里芋汁				牛乳 さんま とり肉 うす揚げ		白ご飯 小麦粉 油 さとう	片栗粉 ごま油 ごま 里芋	しょうが にんじん こんにゃく ピーマン	パプリカ 大根 しめじ ねぎ	608 24 22	Kcal g g	
25	金	白ご飯	牛乳	ブロッコリーとえびのサラダ ビーフシチュー				牛乳 えび 牛肉		白ご飯 さとう 油 バター ハヤシルウ デミグラスソース	じゃがいも 油 小麦粉	にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム	665 21 22	Kcal g g	
28	月	白ご飯	牛乳	ハタハタのから揚げ 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁				牛乳 ハタハタ ぶた肉	うす揚げ みそ 絹ごし豆腐	白ご飯 片栗粉 油	マヨネーズ じゃがいも さとう	しょうが にんじん えだ豆	なめこ 小松菜 玉ねぎ	631 24 21	Kcal g g	
29	火	麦ご飯（増）	牛乳	森のきのこカレー シャインマスカットフルーツゼリー				牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト		麦ご飯 じゃがいも 小麦粉 バター	ルウ 油 ゼリー	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	みかん缶 もも缶 パイン缶 エリンギ	754 23 19	Kcal g g	
30	水	コッペパン	牛乳	揚げパン きのこスパゲティ ポトフ				牛乳 きなこ ベーコン	とり肉	パン さとう 油	バター パスタ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ エリンギ	しめじ パセリ コーン	462 20 18	Kcal g g	
31	木	白ご飯	牛乳	イカ天薬味ソース すき焼き風煮物 りんご				牛乳 イカ天ぶら 牛肉	焼き豆腐	白ご飯 油 さとう	くるま麴 ごま油	しょうが ねぎ 玉ねぎ	こんにゃく りんご	663 23 23	Kcal g g	

※ 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。

