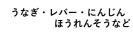
10月学校給食献立表

		112			、小口 区	: ItiV	1		-> \\\\\ - -		ענאנים) או נ
B	曜			献立名	主に体の組織をつくる		主に休の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
П	唯	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他							脂質 食塩相当量
			4	鶏肉の甘辛	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ		ごま	657 Kcal
3	月	白ごはん	牛乳	イカくんサラダ みそ汁	さきいか うすあげ			きゅうり えのきだけ	砂糖		30 g 20 g
			,,,					しめじ			2.2 g
			4	鮭のみそ焼き	鮭	牛乳	ブロッコリー		米		618 Kcal
4	火	白ごはん	牛 乳	タルタルサラダ きのこの具だくさんみそ汁	卵 鶏肉		にんじん	きゃべつ まいたけ たまねぎ しめじ	砂槽		30 g 18 g
			,				ぼう	えのきだけ			1.8 g
			4	いか天	するめいか	牛乳	にんじん	たまねぎ	米栗	揚げ油	598 Kcal
5	水	栗ごはん	牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	豚肉		小松菜	ごぼう しょうが	砂糖 小麦粉 こんにゃく	こま	21 g 13 g
			30					06 7/3	じゃがいも		2.1 g
			4	大豆と小魚のごまがらめ	大豆	牛乳	にんじん	しょうが	米 砂糖	揚げ油	699 Kcal
6	木	白ごはん	牛乳	肉豆腐 りんご	かたくちいわし 豚肉		いんげん	ねぎ たまねぎ りんご	米粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	29 g 22 g
			70	, nc	豆腐			·)///	片栗粉	26	1.7 g
				チンジャオロース	牛肉	牛乳	ピーマン	竹の子	米 砂糖	揚げ油	722 Kcal
7	金	白ごはん		大学いも みそ汁	豆腐		赤パプリカ にんじん	たまねぎ しめじ	片栗粉 さつまいも	サラダ油 デ ェ	22 g 22 g
_			孔	さつまいもの日			小松菜	Cost	こりまいも	こよ	22 g 2.0 g
				ポテトサラダ	鶏肉	牛乳		たまねぎ えのきだけ	米 麦	サラダ油	617 Kcal
11	火	チキンピラフ	牛	コンソメスープ	卵 ハム		にんじん	マッシュルーム		バター	23 g
1	``		乳	ゼリー	かまぼこ かんてん			きゅうり まいたけ コーン レタス	じゃかいも		15 g 2.9 g
	H			だしまきたまご	豚肉	牛乳	にんじん	きゃべつ	米	ごま	653 Kcal
12	水	白ごはん	牛	千草あえ	卯		小松菜	ごぼう	スパゲティ		24 g
' -	۱,۱	1010/0	乳	さつま汁	するめいか			大根	片栗粉		17 g
-	H				油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜	ねぎ きゃべつ	<u>さつまいも</u> 米	サラダ油	1.8 g 636 Kcal
13	_	白ごはん		ゴマドレサラダ	ツナ	1 20	にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま	25 g
13	小	ロこらん	乳	ベイザンヌスープ			ブロッコリー		じゃがいも		18 g
				白色色のフライ カルカルバーフ	ホキ	牛乳	土パーロカ	+ ± n ±"	ムナ 7小地車	相守古	2.3 g
1 4			牛	白身魚のフライ タルタルソース ひじきのマリネ	卵	十乳 ひじき	赤パプリカ	たまねぎ きゅうり	米 砂糖 こんにゃく	揚げ油 サラダ油	744 Kcal 28 g
14	金	白ごはん	乳	田舎汁	ハム	チーズ			じゃがいも 小麦粉	7 2 2 /Щ	27 g
					うすあげ				さといも パン粉		2.5 g
1			牛	ボイルウインナー ごぼうサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり	米 米粉 砂糖	サラダ油 バター	73 Kcal 25 g
17	月	白ごはん	判	白菜のクリーム煮	鶏肉		ブロッコリー		じゃがいも	///9—	25 g 28 g
			,					白菜 しめじ			2.1 g
			4	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	揚げ油	700 Kcal
18	火	白ごはん	牛乳	青菜のごまあえ みそ汁	うすあげ	わかめ	小松菜	もやし 大根	砂糖	サラダ油	26 g 28 g
			70	0,51				えのきだけ			2.0 g
				サーモンキャベツフライ	鮭	牛乳	にんじん		米 こんにゃく		647 Kcal
19	水	白ごはん		きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 豆腐		小松菜	たまねぎ	砂糖	ごま油 ごま	25 g
			子し	みかん	立阀			みかん キャベツ	パン粉 小麦粉	こよ	27 g 1.8 g
				オムレツ	卵	牛乳	にんじん	きゅうり	米	サラダ油	707 Kcal
20	木	白ごはん	牛	コーンサラダ	豚肉		トムト		砂糖		25 g
		Д - 15 17 6	孔	ポークビーンズ	ハム 大豆			たまねぎ			25 g 2.2 g
				豆腐ハンバーグ	豆腐	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ もやし	米 砂糖	ごま油	684 Kcal
21	金	白ごはん			鶏肉		枝豆	しょうが しめじ			26 g
	312	10.1570	乳	みそワンタンスープ オレンジ	豚肉			にんにく オレンジ きゅうり 大根 ねぎ	小麦粉		21 g 2.3 g
				やきぎょうざ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり	米 砂糖	ごま油	2.3 g 614 Kcal
24	B	白ごはん	4	バンサンスー	豚肉			たまねぎ 大根 白菜	春雨	- 17	24 g
24	73	1010/U	乳	とり野菜	ハム			にら えのきだけ			15 g
-	H			カラフルサラダ	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にら ねぎ きゃべつ	しらたき コッペパン	サラダ油	2.2 g 624 Kcal
25	ıμ	きなこ揚げパン	#	やきそば	ハム	, ,,,	赤パプリカ	きゅうり	中華麺	/ /4	24 g
25	人	こなに物リハノ	牛乳		きなこ		黄パプリカ	たまねぎ	砂糖		33 g
-	Н				鶏肉	牛乳	チンゲン菜	もやし たまねぎ	米	サラダ油	3 g 723 Kcal
21	_1.	₼ - "; - /	牛	寿雨のナリケース 春雨の中華炒め	病内 豚肉	1.20	ノフノノ米	にんにく しょうが		ブラカ油ごま油	26 g
26	水	白ごはん	乳	中華スープ				竹の子 きくらげ			27 g
	Ш			 ない*キのサラダ		井回	1-/1%/	えのきだけ	117 7小中	#= <i>#</i> %	1.6 g
		カレーだいま	牛	ひじきのサラダー オーだいあきゅ	牛肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	にんにく しょうが たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	726 Kcal 23 g
27	木	おうのまほう カレー	乳	P	ハム	チーズ	トムト	ごぼう りんご			20 g
		ハレー		こんきね	Sé et	4.50	1-7:::	きゃべつ		101 %	2.8 g
			牛	チキンカツ 柿サラダ	鶏肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	かき 大根	米 砂糖 パン粉	揚げ油 サラダ油	679 Kcal 30.9 g
28	金	ごんぎつねごはん	十	みそ汁	עונט פ כ	לט.מוכוי	ノロッコリー	入似 きゅうり	小麦粉	ソファ畑	30.9 g 22.8 g
	Ш			R. L. O				たまねぎ	じゃがいも		2.4 g
			μ.	ハンバーグトマトソース	卵	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	804 Kcal
31	月	白ごはん	牛乳	サラダ パンプキンスープ	豚肉 大豆		ブロッコリー トマト	マッシュルーム しめじ きゃべつ			24 g 29 g
L			30	エクレア	人豆 ベーコン			きゅうり りんご	力力才		2.6 g
※都会	ال: ا	より献立の内容	ネター	-部変更する場合があります。				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	分けて記載し	てあります。		Kcal	9 9	g	9
								677	26	22	2.2
目に	よ	いたべものに		ビタミンA アントシ	/アニン	//10//		011	20	22	
		~1.	S.			栄養基	基準量	650	21~32	14~21	2未満



スポーツのあき





ブルーベリー・ぶどう なすなど

10月 学校給食献立表

		献立名			主に体の組織をつくる		主に体の	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
日	曜				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚·肉·卵 豆·豆製品	午乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 食塩相当量
				鶏肉の甘辛	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ	米	ごま	841 Kcal
3	目	白ごはん	牛	イカくんサラダ みそ汁	さきいか			きゅうり	砂糖		36 g
3	, ,	ЦС1870	乳	みそ汁	うすあげ			えのきだけ			23 g
				 鮭のみそ焼き	鮭	牛乳	ブロッコリー	しめじ きゅうり	米		2.6 g 783 Kcal
4	.1.	₼ ~` (+ /	#		卵	7.70	にんじん		砂糖		36 g
4	火	白ごはん	乳	タルタルサラダ きのこの具だくさんみそ汁	鶏肉			たまねぎ しめじ	- NA		21 g
							ぼう	えのきだけ			2.2 g
			4	いか天際内とでぼうのしぐれ者	するめいか	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 栗 小宝ツ	揚げ油	842 Kcal
5	水	栗ごはん	当	豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	豚肉		小松菜	ごぼう しょうが	砂糖 小麦粉 こんにゃく	こよ	26 g 21 g
			30	<i>W</i> 671				0 & 3 /3	じゃがいも		2.3 g
				大豆と小魚のごまがらめ	大豆	牛乳	にんじん	しょうが	米 砂糖	揚げ油	904 Kcal
6	木	白ごはん	牛	肉豆腐 りんご	かたくちいわし		いんげん	ねぎ たまねぎ	米粉	サラダ油	37 g
			孔	900	豚肉 豆腐			りんご	こんにゃく 片栗粉	ごま	26 g 2.0 g
				チンジャオロース	牛肉	牛乳	ピーマン	竹の子	米 砂糖	揚げ油	900 Kcal
7	金	白ごはん	牛	大学いも みそ汁	豆腐	1 33	赤パプリカ	たまねぎ	片栗粉	サラダ油	25 g
,	717	ロこほん	乳				にんじん	しめじ	さつまいも	ごま	25 g
				さつまいもの日 ポテトサラダ	鶏肉	牛乳	小松菜	++++* > 0++*	业 丰	サラダ油	2.2 g 732 Kcal
			4		別 ハム	十九	いんげん にんじん	たまねぎ えのきだけ マッシュルーム	米 麦砂糖	バター	28 g
	火	チキンピラフ	乳	コンソメスープ ゼリー	かまぼこ			きゅうり まいたけ			16 g
	Ш				かんてん			コーン レタス			3.7 g
			щ	だしまきたまご	豚肉	牛乳	にんじん	きゃべつ	米っぱん	ごま	815 Kcal
12	水	白ごはん	到	千草あえ さつま汁	卵 するめいか		小松菜	ごぼう 大根	スパゲティ 片栗粉		28 g 18 g
_			ずし	C 76/1	油揚げ			入版 ねぎ	カ未材さつまいも		2.1 g
				鶏肉の照り焼き	鶏肉	牛乳	小松菜	きゃべつ	米	サラダ油	832 Kcal
13	木	白ごはん	牛	ゴマドレサラダ ベイザンヌスープ	ツナ		にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま	32 g
13	, ,	HC 1670	乳	ベイザンヌスープ			ブロッコリー		じゃがいも		23 g
				白身魚のフライ タルタルソース	ホキ	牛乳	赤パプリカ	たまねぎ	米 砂糖	揚げ油	2.7 g 904 Kcal
1 /	۵	一"(+ /	4		卵	ひじき	93.7 () 373	きゅうり	こんにゃく	サラダ油	31 g
14	並	白ごはん	乳	ひじきのマリネ 田舎汁	ハム	チーズ		ねぎ ごぼう	じゃがいも 小麦粉		29 g
				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	うすあげ	41 중1	1= (1) (4.50	さといも パン粉	11 - 404	2.6 g
			4	ボイルウインナー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン	米 米粉砂糖	サラダ油 バター	914 Kcal 30 g
17	月	白ごはん	判.	ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	海內		ブロッコリー	ニーフ たまねぎ	じゃがいも	///9—	33 g
			,,,					白菜 しめじ	マカロニ		2.3 g
			,	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	揚げ油	856 Kcal
18	火	白ごはん	牛	青菜のごまあえ みそ汁	うすあげ	わかめ	小松菜	もやし	砂糖	サラダ油	30 g
			fυ	0.51				大根 えのきだけ			30 g 2.3 g
				サーモンキャベツフライ	鮭	牛乳	にんじん	ごぼう	米 こんにゃく	揚げ油	796 Kcal
19	ъk	白ごはん	牛	きんぴらごぼう みそ汁	豚肉		小松菜	たまねぎ	砂糖	ごま油	29 g
'	,,,	HC 1670	乳	み で 汁 みかん	豆腐			みかん キャベツ	パン粉 小麦粉	ごま	22 g 2.1 g
				オムレツ	9p	牛乳	にんじん	きゅうり	米	サラダ油	2.1 g 873 Kcal
20	*	白ごはん	牛	コーンサラダ ポークビーンズ	豚肉	1 35	トマト	コーン	砂糖		30 g
20	7	HC18/0	乳	ポークビーンズ	<u> </u>			たまねぎ			26 g
				 豆腐ハンバーグ	大豆	井 町	インゲン芸	たまわざ まめし	ユレ アル東南		2.7 g 834 Kcal
~-			#	豆腐ハンハーン 野菜のぴりから	豆腐 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 枝豆	たまねぎ もやし しょうが しめじ		ごま油	834 Kcal 29 g
21	金	白ごはん	乳	野菜のぴりから みそワンタンスープ	豚肉		1277	にんにく オレンジ			22 g
				オレンジ				きゅうり 大根 ねぎ			2.6 g
			4	やきぎょうざ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま油	791 Kcal
24	月	白ごはん	到	バンサンスー とり野菜	豚肉 ハム			たまねぎ 大根 白菜 にら えのきだけ			29 g 17 g
			L		ちくわ		<u> </u>	しょうが にら ねぎ		<u></u>	2.9 g
		_	,.	カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	きゃべつ	コッペパン	サラダ油	715 Kcal
25	火	きなこ揚げパン	牛乳	やきそば	ハム		赤パプリカ	きゅうり	中華麺		27 g
23	,		乳		きなこ		黄パプリカ	たまねぎ もやし	砂糖		38 g 3.6 g
				鶏肉のチリソース	鶏肉	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ	米	サラダ油	3.6 g 944 Kcal
26	حار	白 ="I+ 4.	牛	春雨の中華炒め中華スープ	豚肉	1 30	, - , - ,	にんにく しょうが		ごま油	32 g
20	小	白ごはん	乳	中華スープ				竹の子 きくらげ	春雨		33 g
	\vdash			 ひじきのサラダ		牛乳	にんじん	えのきだけ	米 砂糖	サラダ油	2.3 g 903 Kcal
~ -		カレーだい	4	かしきのリフタ	牛肉 ウインナー	十孔 ひじき	枝豆	にんにく しょうが たまねぎ	木 砂糖 じゃがいも	ソファ油	27 g
27	木	まおうのま	牛乳	Mary Control of the C	ハム	チーズ	トムト	ごぼう りんご	米粉		24 g
		ほうカレー		こんぎね				きゃべつ			3.5 g
			д.	チキンカツ	鶏肉	牛乳	にんじん	かき	米 砂糖	揚げ油	908.0 Kcal
28	金	ごんぎつねごはん	到	柿サラダみそ汁	うすあげ	わかめ	ブロッコリー	大根 きゅうり	パン粉 小麦粉	サラダ油	40.4 g 34.3 g
			70	VZ CZI	1			たまねぎ	ひをがいも		3.2 g
	H			ハンバーグトマトソース	卵	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	967 Kcal
31	月	白ごはん	牛	サラダ パンプキンスープ	豚肉		ブロッコリー	マッシュルーム	小麦粉		28 g
J 1	١, ١	H-19/0	判		大豆 ベーコン		トムト	しめじ きゃべつ			31 g
	<u></u>		<u> </u>	エクレア	ハーコン	<u> </u>	<u> </u>	きゅうり りんご エネルギー	カカオ たんぱく質	脂質	3.1 g 食塩相当量
	٠.			を一部変更する場合があります。				エネルギー Kcal	たんはく貝 g	加貝 g	及塩作コ里 9
※主	※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。						亚拉结				
- · -	ヨニトい合べものけ? ビタミン4 マントシマーン						平均値	851	34	23	2.6
	- 1										

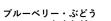
目によい食べものは?











スポーツのあき

栄養基準量







18~28



2.5未満