

# 10月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー					
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal		
3	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の旨辛 イカくんサラダ みそ汁	鶏肉 さきいか うすあげ	牛乳	にんじん 大根 たまねぎ きゅうり えのきだけ しめじ	米 砂糖	ごま	657	30	20	2.2	Kcal
4	火	白ごはん	牛乳	鮭のみそ焼き タルタルサラダ きのこの具だくさんみそ汁	鮭 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ しめじ えのきだけ	米 砂糖	ごま	618	30	18	1.8	Kcal
5	水	栗ごはん	牛乳	いか天 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	するめいか 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう しょうが	米 栗 砂糖 小麦粉 ごま こんにやく じゃがいも	揚げ油	598	21	13	2.1	Kcal
6	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまがらめ 肉豆腐 りんご	大豆 かたくちいわし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん しょうが ねぎ たまねぎ りんご	米 砂糖 米粉 こんにやく 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま	699	29	22	1.7	Kcal
7	金	白ごはん	牛乳	チンジャオロース 大豆いも みそ汁	牛肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん 小松菜	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	揚げ油 サラダ油 ごま	722	22	22	2.0	Kcal
11	火	チキンピラフ	牛乳	ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハム かまぼこ かんでん	牛乳	いんげん にんじん たまねぎ えのきだけ マッシュルーム きゅうり まいたけ コーン レタス	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	617	23	15	2.9	Kcal
12	水	白ごはん	牛乳	だしまきたまご 千草あえ さつまい	豚肉 卵 するめいか 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 スパゲティ 片栗粉 さつまいも	ごま	653	24	17	1.8	Kcal
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゴマドレサラダ バイザンヌスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	小松菜 にんじん ブロッコリー	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	636	25	18	2.3	Kcal
14	金	白ごはん	牛乳	白身魚のフライ タルタルソース ひじきのマリネ 田舎汁	ホキ 卵 ハム チーズ うすあげ	牛乳	赤パプリカ たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 さといも パン粉	揚げ油 サラダ油	744	28	27	2.5	Kcal
17	月	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ 白菜 しめじ	米 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 バター	73	25	28	2.1	Kcal
18	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 青菜のごまあえ みそ汁	鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 えのきだけ	米 砂糖	揚げ油 サラダ油	700	26	28	2.0	Kcal
19	水	白ごはん	牛乳	サーモンキャベツフライ きんぴらごぼう みそ汁 みかん	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう たまねぎ みかん キャベツ	米 こんにやく 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま油 ごま	647	25	27	1.8	Kcal
20	木	白ごはん	牛乳	オムレツ コーンサラダ ポークビーンズ	卵 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト きゅうり コーン たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	707	25	25	2.2	Kcal
21	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のぴりから みそワタンスープ オレンジ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 枝豆 たまねぎ もやし しょうが しめじ にんにく オレンジ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油	684	26	21	2.3	Kcal
24	月	白ごはん	牛乳	やきぎょうざ パンサンスー とり野菜	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム ちくわ	牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ 大根 白菜 にら えのきだけ しょうが にら ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉 しらたき	ごま油	614	24	15	2.2	Kcal
25	火	きなご揚げパン	牛乳	カラフルサラダ やきそば	豚肉 ハム きなこ	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ もやし	米 こんにやく 砂糖 中華麺 砂糖	サラダ油	624	24	33	3	Kcal
26	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 春雨の中華炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 たまねぎ にんにく しょうが 竹の子 きくらげ えのきだけ	米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	723	26	27	1.6	Kcal
27	木	カレーだいま おうのまほう カレー	牛乳	ひじきのサラダ	牛肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん 枝豆 トマト にんにく しょうが たまねぎ ごぼう りんご きゃべつ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	726	23	20	2.8	Kcal
28	金	ごんぎつねごはん	牛乳	チキンカツ 柿サラダ みそ汁	鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー かき 大根 きゅうり たまねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	679	30.9	22.8	2.4	Kcal
31	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース サラダ パンブキンスープ エクレア	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ きゃべつ きゅうり りんご	米 砂糖 小麦粉 米粉 カカオ	サラダ油	804	24	29	2.6	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。

※主な食材名は、食品の栄養的な動きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	677	26	22	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

目によいたべものは？

ビタミンA

アントシアニン



うなぎ・レバー・にんじん  
ほうれんそうなど

ブルーベリー・ぶどう  
なすなど

スポーツのあき



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	g	
3	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の甘辛 イカくんサラダ みそ汁	鶏肉 さきいか うすあげ	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ きゅうり えのきだけ しめじ	米 砂糖	ごま	841		841	Kcal			
4	火	白ごはん	牛乳	鮭のみそ焼き タルタルサラダ きのこの具だくさんみそ汁	鮭 卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり きゃべつ まいたけ たまねぎ しめじ えのきだけ	米 砂糖		783		783	Kcal			
5	水	栗ごはん	牛乳	いか天 豚肉とごぼうのしくれ煮 みそ汁	するめいか 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう しょうが	米 栗 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも	揚げ油 ごま	842		842	Kcal			
6	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまがらめ 肉豆腐 りんご	大豆 かたくちいわし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ねぎ たまねぎ りんご	米 砂糖 米粉 こんにやく 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま	904		904	Kcal			
7	金	白ごはん	牛乳	チンジャオロース 大学いも みそ汁	牛肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん 小松菜	竹の子 たまねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	揚げ油 サラダ油 ごま	900		900	Kcal			
11	火	チキンピラフ	牛乳	ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハム かまぼこ かんでん	牛乳	いんげん にんじん	たまねぎ えのきだけ マッシュルーム きゅうり まいたけ コーン レタス	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	732		732	Kcal			
12	水	白ごはん	牛乳	だしまきたまご 千草あえ さつまい	豚肉 卵 するめいか 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ ごぼう 大根 ねぎ	米 スパゲティ 片栗粉 さつまいも	ごま	815		815	Kcal			
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゴマドレサラダ パイザンヌスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	小松菜 にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	832		832	Kcal			
14	金	白ごはん	牛乳	白身魚のフライ タルタルソース ひじきのマリネ 田舎汁	ホキ 卵 ハム チーズ うすあげ	牛乳	赤パプリカ	たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉 さといも パン粉	揚げ油 サラダ油	904		904	Kcal			
17	月	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ 白菜 しめじ	米 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 バター	914		914	Kcal			
18	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 青菜のごまあえ みそ汁	鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 えのきだけ	米 砂糖	揚げ油 サラダ油	856		856	Kcal			
19	水	白ごはん	牛乳	サーモンキャベツフライ きんぴらごぼう みそ汁 みかん	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ みかん キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま油 ごま	796		796	Kcal			
20	木	白ごはん	牛乳	オムレツ コーンサラダ ポークビーンズ	卵 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	873		873	Kcal			
21	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のびりから みそフタンスープ オレンジ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 枝豆	たまねぎ もやし しょうが しめじ にんにく オレンジ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油	834		834	Kcal			
24	月	白ごはん	牛乳	やきぎょうぎ パンサンスー とり野菜	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム ちくわ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ 大根 白菜 にら えのきだけ しょうが にら ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉 しらたき	ごま油	791		791	Kcal			
25	火	きなご揚げパン	牛乳	カラフルサラダ やきそば	豚肉 ハム きなこ	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし	コッパパン 中華麺 砂糖	サラダ油	715		715	Kcal			
26	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 春雨の中華炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが 竹の子 きくらげ えのきだけ	米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	944		944	Kcal			
27	木	カレーだい まおうのま ほうカレー	牛乳	ひじきのサラダ	牛肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん 枝豆 トマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう りんご きゃべつ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	903		903	Kcal			
28	金	こんぎつねごはん	牛乳	チキンカツ 柿サラダ みそ汁	鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	かき 大根 きゅうり たまねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	908.0		908.0	Kcal			
31	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース サラダ パンプキンスープ エクレア	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ きゃべつ きゅうり りんご	米 砂糖 小麦粉 米粉 カカオ	サラダ油	967		967	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、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	851	34	23	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

### 目によい食べものは？



うなぎ・レバー・にんじん・ほうれんそうなど

### アントシアニン



ブルーベリー・ぶどうなすなど

### スポーツのあき

