

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			
2	月	白ごはん	牛乳	ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮		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	602 Kcal	20 g	16 g	2.0 g
3	火	ガバオライス	牛乳	ポテトサラダ きのこレタスのスープ		鶏肉 ハム 卵 かまぼこ	にんじん パプリカ ピーマン バジル	たまねぎ きゅうり コーン レタス えのきだけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	627 Kcal	22 g	16 g	2.1 g
4	水	栗ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ・カリカリフライ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁		ハタハタ 豚肉 きびなご	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう しょうが	米 栗 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく じゃがいも	揚げ油 ごま	668 Kcal	26 g	18 g	2.5 g
5	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ゴマドレサラダ パイザンヌスープ		鶏肉 ツナ	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	617 Kcal	25 g	18 g	2.0 g
6	金	白ごはん	牛乳	春巻 スパゲティ和え 豚汁		豚肉 うすあげ	にんじん 小松菜	きゃべつ ごぼう たけのこ 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 スパゲティ 小麦粉 じゃがいも	ごま 揚げ油	659 Kcal	23 g	19 g	1.9 g
10	火	白ごはん	牛乳	コチュマヨチキン さつまいもリンゴのサラダ きのこのぐだくさんみそ汁 さつまいもの日		鶏肉 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ きゅうり まいたけ りんご	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	640 Kcal	26 g	20 g	1.7 g
11	水	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	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 Kcal	29 g	22 g	1.7 g
12	木	秋の香りご飯	牛乳	シューマイ 柿サラダ みそ汁		うすあげ 豚肉 わかめ ほたて	ブロッコリー にんじん 枝豆	干しいたけ たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう 柿	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	サラダ油 ごま油	648 Kcal	20 g	18 g	3.0 g
13	金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ イカくんサラダ みそ汁		ちくわ さきいか うすあげ 卵	にんじん	大根 きゅうり たまねぎ えのきだけ しめじ	米 砂糖 小麦粉	ごま	686 Kcal	25 g	25 g	2.2 g
16	月	白ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ にんじんシリシリ さつまい		豚肉 さば ツナ 油揚げ	にんじん	しょうが ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 こんにやく 片栗粉 さつまいも	ごま	654 Kcal	23 g	21 g	2.1 g
17	火	白ごはん	牛乳	白ごま香るフライドチキン いそかあえ みそ汁		鶏肉 うすあげ のり	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゃべつ なめこ	米 さといも 砂糖 米粉 片栗粉	揚げ油 ごま	695 Kcal	26 g	23 g	1.9 g
18	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース サラダ 野菜スープ		鶏肉 豚肉 ベーコン	小松菜 ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり えのきだけ 大根 りんご	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	615 Kcal	21 g	19 g	2.0 g
19	木	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	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	633 Kcal	24 g	19 g	2.3 g
20	金	白ごはん	牛乳	ハヤシライス ヴィナグレッッチサラダ		牛肉 豚肉	ブロッコリー トマト パセリ 赤パプリカ グリンピース 黄パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	661 Kcal	21 g	21 g	1.9 g
23	月	白ごはん	牛乳	ハムエッグ コーンサラダ ポークビーンズ		卵 豚肉 ハム 大豆	にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	682 Kcal	29 g	22 g	2.2 g
24	火	タコライス	牛乳	キャベツ&トマト コーンチャウダー		豚肉 ベーコン 大豆	にんじん ピーマン トマト	きゃべつ コーン たまねぎ	米 白麦	サラダ油	767 Kcal	29 g	27 g	1.7 g
25	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のぴりから みそワントンスープ		豆腐 鶏肉 豚肉	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	665 Kcal	26 g	21 g	2.3 g
26	木	白ごはん	牛乳	白身魚のエスカベッシュ きんぴらごぼう みそ汁		ホキ 豚肉 豆腐	にんじん 小松菜 いんげん 赤パプリカ 黄パプリカ	ごぼう たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 オリブ油 ごま	598 Kcal	22 g	16 g	2.2 g
27	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	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 ごま	揚げ油 サラダ油	722 Kcal	22.0 g	22.0 g	2.0 g
31	火	白ごはん	牛乳	ミートボールの甘酢あん パンブキンシチュー ブロッコリーサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゃべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 バター	675 Kcal	26 g	19 g	2.0 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、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	660	24	20	2.1
栄養基準量	670	21~32	14~21	2未満

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
2	月	白ごはん	牛乳	ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮			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	サラダ油 バター	813	Kcal	26	g	19	g	2.3	g
3	火	ガバオライス	牛乳	ポテトサラダ きのこレタスのスープ			鶏肉 ハム 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン パジル	たまねぎ ましたけ きゅうり コーン レタス えのきだけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	771	Kcal	27	g	19	g	2.7	g
4	水	栗ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ・カリカリフライ 豚肉とごぼうのしくれ煮 みそ汁			きびなご 豚肉 ハタハタ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう しょうが	米 栗 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	揚げ油 ごま	785	Kcal	29	g	19	g	2.9	g
5	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ゴマドレサラダ ペイザンヌスープ			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	Kcal	32	g	23	g	2.7	g
6	金	白ごはん	牛乳	春巻 スパゲティ和え 豚汁			豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ ごぼう たけのこ 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま 揚げ油	863	Kcal	29	g	24	g	2.2	g
10	火	白ごはん	牛乳	コチュマヨチキン さつまいもとリンゴのサラダ きのこのぐだくさんみそ汁 さつまいもの日			鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ きゅうり ましたけ りんご	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	815	Kcal	31	g	24	g	2.2	g
11	水	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 りんご	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 こんにゃく 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま	904	Kcal	27	g	26	g	2.0	g
12	木	秋の香りご飯	牛乳	シューマイ 柿サラダ みそ汁			うすあげ 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 枝豆	干しいたけ たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう 柿	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	サラダ油 ごま油	765	Kcal	23	g	19	g	3.1	g
13	金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ イカくんサラダ みそ汁			ちくわ さきいか うすあげ 卵	牛乳 あおさ	にんじん	大根 きゅうり たまねぎ えのきだけ しめじ	米 砂糖 小麦粉	ごま	905	Kcal	31	g	29	g	2.6	g
16	月	白ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ にんじんシリシリ さつまい			豚肉 さば ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 こんにゃく 片栗粉 さつまいも	ごま	804	Kcal	29	g	25	g	2.3	g
17	火	白ごはん	牛乳	白ごま香るフライドチキン いそかあえ みそ汁			鶏肉 うすあげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゃべつ なめこ	米 さとまいも 砂糖 米粉 片栗粉	揚げ油 ごま	867	Kcal	34	g	28	g	2.1	g
18	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース サラダ 野菜スープ			鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり えのきだけ 大根 りんご	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	798	Kcal	26	g	24	g	2.8	g
19	木	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 うすあげ	牛乳 ひじき チーズ	赤パプリカ	たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 さとまいも パン粉	揚げ油 サラダ油	754	Kcal	27	g	19	g	2.5	g
20	金	白ごはん	牛乳	ハヤシライス ヴィナグレッツサラダ			牛肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー トマト パセリ 赤パプリカ クリンピース 黄パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 小麦粉	サラダ油	858	Kcal	26	g	25	g	2.5	g
23	月	白ごはん	牛乳	ハムエッグ 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 パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	860	Kcal	33	g	24	g	2.9	g
24	火	タコライス	牛乳	キャベツ&トマト コーンチャウダー			豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゃべつ コーン たまねぎ	米 白麦	サラダ油	963	Kcal	35	g	33	g	2.2	g
25	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のびりから みそワタンスープ			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	797	Kcal	28	g	22	g	2.6	g
26	木	白ごはん	牛乳	白身魚のエスカパベッシュ きんぴらごぼう みそ汁			ホキ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん 赤パプリカ 黄パプリカ	ごぼう たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 オリーブ油 ごま	785	Kcal	30	g	19	g	2.9	g
27	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	918	Kcal	28.0	g	27.0	g	2.4	g
30	月	白ごはん	牛乳	オムレツ チャプチェ もやしと小松菜のみそ汁			卵 牛肉	牛乳 わかめ	にら 小松菜	干しいたけ もやし たまねぎ ねぎ 竹の子 白菜 にんにく しょうが	米 砂糖 春雨 砂糖	サラダ油 ごま	808.0	Kcal	25.0	g	23.0	g	2.4	g
31	火	白ごはん	牛乳	ミートボールの甘酢あん パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ			鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゃべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 バター	865	Kcal	33	g	23	g	2.4	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、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	835	34	23	2.5
栄養基準量	837	27~62	18~28	2.5未満