

10月献立表

平成27年度

宝立小中学校

日曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
1(木)	麦ご飯 さんまの蒲焼き風 卵の花炒り煮 あげとキャベツのみそ汁 牛乳	牛乳 さんま 青のり おから ちくわ 油揚げ みそ	しょうが 干しいたけ ごぼう ねぎ にんじん しらたき キャベツ えのきだけ 小松菜	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	892	30	34	3.2
2(金)	麦ご飯 チンジャオロース チーズコーンポテト 豆腐とチンゲン菜のスープ 牛乳	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン 豆腐	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ コーン チンゲン菜 えのきだけ ねぎ にんじん	米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター	781	29	25	2.6
5(月)	麦ご飯 みそおでん 大浜大豆と小魚と さつまいものごまがらめ りんご/牛乳	牛乳 ちくわ 厚揚げ イカボール うずら卵 昆布 みそ 大浜大豆 煮干し	大根 にんじん こんにゃく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 ごま	895	34	23	2.9
6(火)	ピザトースト いかとペンネのﾊﾟﾝﾛｯﾁｰﾝ風 卵ともやしのスープ 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ いか えび 卵	ミニトマト 玉ねぎ コーン パジル トマト缶 キャベツ しめじ ほうれん草 にんにく とうがらし レタス もやし えのきだけ にんじん	食パン ペンネ 油 片栗粉	743	32	28	4.2
7(水)	ごはん 炒り鶏 白玉汁 バナナ/牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ水煮 板こんにゃく 干しいたけ 小松菜 しめじ 大根 バナナ	米 じゃがいも 砂糖 油 白玉餅	816	28	14	3
8(木)	森のきのこカレー かにかまどフロッコリーのサラダ オレンジ/牛乳	牛乳 ぶたにく かにかま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ maidake えのきだけ りんご フロッコリー れんこん にんじん オ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	852	29	25	3.6
9(金)	ごはん ふくらぎとうすらのフリース 三色ナムル わかめと春雨のスープ グレープ・ジャズ/牛乳	牛乳 ふくらぎ うずら卵 わかめ	玉ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ コーン グレープジュース	米 麦 油 砂糖 ごま マロニー ナタデココ	923	29	28	2.7
12(月)	体育の日							
13(火)	ご飯 麻婆豆腐 焼きギョーザ もやしとｺｰﾝのいりごま和え 牛乳	牛乳 豚肉 赤みそ みそ ギョーザ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たら ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 もやし 小松菜 コーン	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	846	35	26	3.2
14(水)	ご飯 サーモンフライ タルタルサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	牛乳 鮭 卵 エビ 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ フロッコリー 白菜 えのきだけ 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	856	38	30	2.6
15(木)	さつまいもご飯 すきやき風煮 いかとわかめの酢の物 牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ いか	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ しらたき きゅうり しょうが	米 もち米 さつまいも ごま 車ふ 油 砂糖	826	31	24	3.6
16(金)	ご飯 若鶏のごまがらめ 切干大根とひじきのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ/牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき シーチキン 豆腐 みそ	切干大根 にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ オレンジ	米 片栗粉 砂糖 ごま	898	32	31	2.9
19(月)	ご飯 見附島ハンバーグ 秋の具たくさんみそ汁 バナナ/牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき かつお節 油揚げ みそ	玉ねぎ フロッコリー ミニトマト 白菜 なめこ しめじ えのきだけ にんじん ねぎ バナナ	米 片栗粉 さといも	852	31	22	2.5
20(火)	シーフードカレーピラフ 野菜スープ ヨーグルト和え 牛乳	牛乳 えび いか ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 小松菜 にんじん バナナ キウイフルーツ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	790	27	19	3.2
21(水)	ご飯 カワハギの野菜あんかけ 豚汁 お野菜焼きドーナツ/牛乳	牛乳 カワハギ 豚肉 みそ	玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 水煮 にんじん 干しいたけ 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 片栗粉 油 砂糖 お野菜焼きドーナツ	845	35	22	2.7
22(木)	秋遠足・写生大会							
23(金)	ご飯 ちくわの天ぷら さつまいもの天ぷら 五目なます わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 油揚げ かにかま わかめ 豆腐 みそ	大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ	米 さつまいも 小麦粉 ごま 油 砂糖	931	31	27	4.2
26(月)	ご飯 大根の中華煮 干種和え りんご/牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 いか ハム 油揚げ	大根 にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 りんご	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ ごま	862	32	27	2.6
27(火)	ゆかりご飯 卵うどん 五目豆 牛乳	牛乳 ちくわ 油揚げ 卵 大浜大豆 鶏肉 昆布	玉ねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	米 麦 うどん 片栗粉 砂糖	821	31	20	4
28(水)	ご飯 鯖のみそ煮 柿なます のっぺい汁 牛乳	牛乳 さば みそ 赤みそ 鶏肉 豆腐	しょうが 柿 大根 白菜 きゅうり にんじん 小松菜 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	787	35	22	3.3
29(木)	鶏そぼろご飯 ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 シーチキン 油揚げ みそ	ほうれん草 きゅうり フロッコリー りんご 大根 えのきだけ ねぎ にんじん	米 麦 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	839	32	29	2.7
30(金)	ご飯 秋のポトフ ハロウィングラタン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ウィンナー	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ ごぼう れんこん フロッコリー maidake	米 油 バター 米粉 パン粉 じゃがいも さつまいも	883	29	25	3

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

820	30	25~30%	3未満
栄養基準量			

〇〇の日
"フロッコリー"

体カアップ給食
献立コンテスト
最優秀賞
濱野 通信さん

おさかな給食
"カワハギ"

〇〇の日
"さつまいも"

ハロウィン給食