

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
1	木	麦ごはん	牛乳	【お月見給食】 メンチカツ 甘酢和え お月見団子汁		ぎゅうにゅう メンチカツ	にんにく こまつな かほちゃ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう しらたまこ あぶら	596	20	16	2.1
2	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:さつまいも】 ツナサラダ さつまいものクリームシチュー		ぎゅうにゅう とりにく まぐろオイルづけ	こまつな にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	こめ さとう さつまいも こめこ あぶら バター	591	19	14	1.5
5	月	麦ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 切干大根の炒り煮 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎこめこ さとう あぶら ごま	645	28	21	2.2
6	火	白ごはん	牛乳	かほちゃひき肉フライ ひじきのサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん こまつな きゅうり りょくとうもやし たまねぎ	こめ かほちゃフライ さとう じゃがいも あぶら	574	18	15	2.2
7	水	麦ごはん	牛乳	中華和え みそラーメン		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんじん りょくとうもやし きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎこ さとう ちゅうかめん あぶら	637	22	14	2.2
8	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう ちくわ たまご みそ あおのり	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	564	17	16	1.5
9	金	麦ごはん	牛乳	森のきのこカレー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ えりんぎ りんご みかんかん パインかん おうとうかん	こめ むぎこ じゃがいも あぶら カレールウ	715	20	20	2.4
12	月	こぎつねごはん	牛乳	ほうれん草のごま和え 豆乳汁		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ とうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう りょくとうもやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎこ さとう ごま	566	23	16	2.0
13	火	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんと青菜のソテー きのこスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん こまつな パセリ たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ えのきたけ えりんぎ ほししいたけ	こめ こめこ マカロニ パンこ あぶら バター	630	39	17	2.4
14	水	麦ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ もやしのごま酢和え 大根とあげのみそ汁		ぎゅうにゅう ミートボール あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり りょくとうもやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎこ さとう あぶら	606	23	20	2.0
15	木	白ごはん	牛乳	チャブチエ キムチスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あさり もめんどうふ	にんじん いら さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ りょくとうもやし キムチ	こめ ぼるさめ さとう あぶら	548	19	15	2.1
16	金	麦ごはん	牛乳	【能登牛給食】 牛丼 はりはり漬け なめこのみそ汁		ぎゅうにゅう ぎゅうにく きぬごしどうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん きゅうり なめこ	こめ むぎこ さとう	731	28	25	2.5
19	月	白ごはん	牛乳	アジフライ ごぼうのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁		ぎゅうにゅう アジフライ もめんどうふ みそ わかめ	にんじん ごぼう きゅうり ホールコーン ねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	610	21	21	1.7
20	火	白ごはん	牛乳	焼きそば ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく わんたん わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし えのきたけ	こめ やきそばめん あぶら	637	20	24	3.0
21	水	秋の香りご飯	牛乳	青菜のおかか和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう あぶらあげ もめんどうふ かつおぶし	にんじん こまつな ぶなしめじ ほししいたけ えだまめ キャベツ	こめ さとう さつまいも	524	19	12	2.4
22	木	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー ジャーマンポテト風 オニオンスープ		ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	にんじん パセリ こまつな たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら バター	614	18	22	2.1
23	金	麦ごはん	牛乳	春巻 中華サラダ かき玉スープ		ぎゅうにゅう ぼるまき たまご わかめ	にんじん こまつな りょくとうもやし きゅうり きくらげ たまねぎ	こめ むぎこ さとう かたくりこ あぶら ごま	591	17	18	1.7
26	月	白ごはん	牛乳	【物語の料理:給食のおにいさん】 おみくじハンバーグ ポイルブロッコリー 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ	にんじん さやいんげん ブロッコリー たまねぎ れんこん ごぼう だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう	625	30	15	2.5
27	火	コッパパン	牛乳	【物語の料理:たのしいムーミン一家・ムーミン谷の仲間たち】 ムーミンババのツナスバゲティ スナフキンの物思いのスープ		ぎゅうにゅう まぐろ オイルづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん	コッパパン スパゲティ さとう じゃがいも	589	24	17	3.1
28	水	白ごはん	牛乳	【物語の料理:11びきのねことへんなねこ】 コロツケ 切干サラダ 11びきのねこのトマトスープ		ぎゅうにゅう さば	にんじん トマト きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	663	18	22	2.0
29	木	麦ごはん	牛乳	【物語の料理:スプーンおばさんの料理絵本】 じゃがいもたっぷりオムレツ ほうれん草のソテー きのこのクリームスープ		ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン	こめ むぎこ さとう あぶら バター	646	22	20	2.0
30	金	麦ごはん	牛乳	【物語の料理:パンダのボンボン 青空バーベキュー】 海のしあわせライス わかめのサラダ		ぎゅうにゅう えび いか ほたて まぐろオイルづけ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎこ さとう あぶら カレールウ	641	20	17	2.6

※ 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。

	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	616	22	18	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満