

# 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 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
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		メンチカツ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	りよくとうもやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 白玉粉	油	788 Kcal	26 g
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		まぐろオイル漬け 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも 米粉	油 バター	760 Kcal	23 g
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		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 干しいたけ ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ	米 麦 米粉 砂糖	油 ごま	830 Kcal	34 g
6	火	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ひじきのサラダ コンソメスープ		鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり りよくとうもやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	744 Kcal	22 g
7	水	麦ごはん	牛乳	中華和え みそラーメン		豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	りよくとうもやし きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 中華麺	油	807 Kcal	27 g
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		ちくわ 卵 みそ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しらたき 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	805 Kcal	24 g
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		豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	898 Kcal	24 g
12	月	こぎつねごはん	牛乳	ほうれん草のごま和え 豆乳汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	りよくとうもやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	707 Kcal	27 g
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		鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ ホールコーン ぶなしめじ えのきたけ エリンギ 干しいたけ	米 米粉 マカロニ パン粉	油 バター	811 Kcal	49 g
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		ミートボール 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり りよくとうもやし キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	油	787 Kcal	29 g
15	木	白ごはん	牛乳	チャプチェ キムチスープ		豚肉 あさり 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ りよくとうもやし キムチ	米 春雨 砂糖	油	704 Kcal	23 g
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		牛肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく ねぎ 切干大根 きゅうり なめこ	米 麦 砂糖		883 Kcal	33 g
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		アジフライ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり ホールコーン ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	793 Kcal	27 g
20	火	白ごはん	牛乳	焼きそば ワンドンスープ		豚肉 わんたん	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ りよくとうもやし えのきたけ	米 やきそば麺	油	789 Kcal	24 g
21	水	秋の香りご飯	牛乳	青菜のおかか和え のっぺい汁		うすあげ 木綿豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 干しいたけ 枝豆 キャベツ	米 砂糖 さつまいも		673 Kcal	23 g
22	木	白ごはん	牛乳	ポイルワインナー ジャーマンポテト風 オニオンスープ		ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 バター	756 Kcal	21 g
23	金	麦ごはん	牛乳	春巻 中華サラダ かき玉スープ		春巻 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	りよくとうもやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	761 Kcal	21 g
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		豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖		804 Kcal	38 g
27	火	コッペパン	牛乳	【物語の料理:たのしいM-ミン家・M-ミン谷の仲間たち】 M-ミンパパのツナスバゲティ スナフキンの物思いのスープ		まぐろ オイル漬け	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 大根	コッペパン スバゲティ 砂糖 じゃがいも	油	730 Kcal	29 g
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】 コロクケ 切干サラダ		鯖	牛乳	にんじん トマト	切干大根 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	858 Kcal	22 g
29	木	麦ごはん	牛乳	【物語の料理:スプーンおばさんの料理給本】 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		ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン	米 麦 砂糖	油 バター	813 Kcal	27 g
30	金	麦ごはん	牛乳	【物語の料理:パンダのボンボン 青空パーベキュー】 海のしあわせライス わかめのサラダ		えび いか ほたて まぐろオイル漬け	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ りよくとうもやし	米 麦 砂糖	油 カレールウ	844 Kcal	25 g

※ 都合により献立の内容の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	788	27	2.8
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.5未満