

10月 献立表

平成29年

宝立小中学校（中）

お月見給食

体力UP
メニュー①

青潮駅伝

芸術祭
メニュー④

体力UP
メニュー②

ハロウィン
給食

日曜	こんだて名	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	たんばく質 g	脂 質 g	食塩相 当量 g
2(月)	さつまいもごはん 牛乳 すき焼き風煮 切干大根とひじきのサラダ	牛にゅう こんぶ ぶたもも とうふ ひじき シーチキン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えの き 切干しいたけ こん ぎゅうり	米 おおむぎ さつまいも ごま しらたき 油 さとう	840	31.0	18.9	2.8
3(火)	麦ごはん 牛乳 アジフライ 野菜和え わかめと豆腐のみそ汁	牛にゅう まあじ たまご とうふ わかめ	キャベツ こまつな にんじん ぶなし めじ たまねぎ	米 おおむぎ 油 さとう	746	26.5	21.5	2.4
4(水)	麦ごはん 牛乳 煮しめ 和風サラダ 月見汁 月見デザート	牛にゅう あつあげ ちくわ さつまあげ わかめ シー チキン こんぶ	にんじん だいこん しいたけ かぶ ぎゅうり こまつな えのき	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう 油 こ ま 白玉粉	905	27.7	21.8	3.6
5(木)	麦ごはん 牛乳 ミートボール（甘酢あん） 枝豆サラダ けんちん汁	牛にゅう ミートボール ハ ム ひじき とうふ とりも も	きゅうり キャベツ にんじん えだま め はくさい ごぼう しいたけ	米 おおむぎ さとう 油 じゃがいも こんにゃく	789	31.7	19.6	3.2
6(金)	麦ごはん 牛乳 お楽しみに！	牛にゅう 牛ひき肉 ぶたひ き肉 とうふ	なす オクラ にんじん たけのこ はく さい しいたけ	米 おおむぎ 油 かたくり こ	766	30.4	23.2	2.9
10(火)	麦ごはん 牛乳 いり鶏 白菜のみそ汁 バナナ	牛にゅう とりもも とうや とうふ とうふ 油あげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ はくさい こ まつな えのき バナナ	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 油 さとう	791	29.0	16.4	2.4
11(水)	ゆかりごはん 牛乳 卵うどん 五目煮豆	牛にゅう ちくわ 油あげ たまご こんぶ だいす と りもも	たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ に んじん ごぼう	米 おおむぎ うどん かた くりこ こんにゃく さと う	1019	34.1	17.7	6.3
12(木)	ごはん 牛乳 サバの野菜あんかけ 豚汁	牛にゅう まさば ぶたもも	たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン たけのこ しいたけ はくさい ごぼう だいこん ねぎ にんじん	米 おおむぎ はくくりき かたくりこ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	853	32.1	26.8	2.5
13(金)	カレーライス 牛乳 カニカマとブロッコリーのサラダ 鉄人アップル	牛にゅう ぶたもも かに風 味かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご れんこん ブ ロッコリー	米 おおむぎ じゃがいも 油 さとう	903	28.8	25.0	3.6
16(月)	写生大会 ～お弁当の日～							
17(火)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース チーズコーンポテト チンゲン菜の卵スープ	牛にゅう 牛もも チーズ とうふ たまご	たけのこ たまねぎ ピーマン 赤ピー マン スイートコーン パセリ チンゲ ンサイ にんじん きくらげ	米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう じゃがいも パ ター	791	30.2	21.6	2.6
18(水)	麦ごはん 牛乳 岩鶏の胡麻がらめ おさつサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	牛にゅう とりもも とうふ	きゅうり りんご こまつな ぶなしめ じ たまねぎ	米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう ごま さつまい も マヨネーズ	940	30.5	31.7	2.3
19(木)	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 柿なます のっぺい汁	牛にゅう さば とりもも とうふ	しょうが かき だいこん はくさい きゅうり にんじん ねぎ こまつな し いたけ	米 おおむぎ さとう じゃ がいも こんにゃく かた くりこ	819	33.6	21.7	3.3
20(金)	パエリア 牛乳 スープジャガベーコン 焼きリンゴ	牛にゅう いか えび あさ り ベーコン	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン マッ シユールーム にんじん こまつな りん ご	米 おおむぎ バター 油 じゃがいも さとう	734	22.7	19.0	3.0
23(月)	ごはん 牛乳 大根の中華煮 干種和え バナナ	牛にゅう ぶたもも うすら 卵 あつあげ ハム 油あげ いか	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ に んじん だいこん にんにく キャベツ バナナ	米 おおむぎ 油 さとう か たくりこ スパゲッティ ごま	872	32.0	23.9	2.4
24(火)	鶏そぼろごはん 牛乳 しめじ和え わかめとじゃがいものみそ汁	牛にゅう とりひき肉 たまご 油あげ わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな も やし ぶなしめじ たまねぎ	米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも	766	31.2	20.0	2.8
25(水)	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ タルタルサラダ 具だくさんみそ汁	牛にゅう さけ たまご えび	きゅうり キャベツ ブロッコリー に んじん はくさい ねぎ ごぼう	米 おおむぎ はくくりき かたくりこ パン粉 油 マ ヨネーズ じゃがいも	870	35.7	28.9	2.3
26(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼ききょうざ もやしとコーンのいりごま和え	牛にゅう ぶたひき肉 とう ふ	にんじん たまねぎ ねぎ にら たけの こ しいたけ しょうが にんにく もや し こまつな コーン	米 おおむぎ 油 さとう か たくりこ ごま	857	34.5	25.1	3.1
27(金)	麦ごはん 牛乳 お楽しみに！	牛にゅう たまご とりもも ハム あつあげ ちくわ イ カボール こんぶ	かぼちゃ たまねぎ ピーマン キャベ ツ きゅうり 赤ピーマン にんじん だ いこん	米 おおむぎ 油 アーモン ド さとう じゃがいも こ んにゃく	891	36.8	25.1	3.1
30(月)	麦ごはん 牛乳 ぶくらぎとうすらのチリソース 三色ナムル わかめと春雨のスープ	牛にゅう ぶくらぎ わかめ	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ しいたけ コーン	米 おおむぎ 油 さとう こ ま はるさめ	857	29.5	29.6	2.4
31(火)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ かぼちゃの米粉シチュー りんご	牛にゅう ハンバーグ とり もも	たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんじ ん ぶなしめじ グリンピース りんご	米 おおむぎ 油 さとう か たくりこ バター	907	32.1	22.6	3.0
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	23～ 27g	3.0未満
栄養基準量								

おしらせ
10月 とちゅうから
“新米” になります！！

給食のお米は珠洲産コシヒカリ100%！！

柏原の方から旬の野菜（オクラ・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン）をたくさんいただき、9月の給食で、おいしくいただきました。ありがとうございました。（HPにも紹介があります）



