

# 10月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ ミニトマト 水ぎょうざスープ	牛乳、とり肉、チーズ、 ギョウザ、	米、油、さとう、ごま油、 でんぷん、	しょうが、にんにく、にんじ ん、キャベツ、たまねぎ、ミニ トマト、もやし、にら、ねぎ、	797	30.8
4	火	ごはん	牛乳	鮭のバターしょう油焼き 鶏肉と小松菜のソテー みそ汁	牛乳、さけ、とり肉、う すあげ、わかめ、みそ、	米、さとう、バター、でん ぷん、油、じゃがいも、	にんじん、エリンギ、小松菜、 たまねぎ、ねぎ、	769	34.5
5	水	ごはん	牛乳	春巻き ひじきナムル 五目ラーメン	牛乳、はるまき、ひじ き、ぶた肉、	米、油、さとう、白ごま、 中華めん、ごま油、	もやし、にんじん、きゅうり、しょう が、にんにく、キャベツ、たまねぎ、チ ンゲンサイ、ねぎ、	878	23.9
6	木	菜めし	牛乳	鶏とさつま芋の揚げからめ 豚肉のピリ辛スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 みそ、	米、でんぷん、油、さつま いも、さとう、ごま油、	青菜、たまねぎ、にんじん、枝 豆、白菜、ねぎ、にら、だいこ ん、しょうが、にんにく、	832	27.4
7	金	ツナ カレー ピラフ	牛乳	れんこんのごまドレサラダ ブルーベリータルト	牛乳、ベーコン、ツナ、	米、バター、油、さとう、ご まドレッシング、すりごま、 タルト、	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、れんこん、とう もろこし、きゅうり、	832	22.4
11	月	ごはん	牛乳	焼き肉炒め たまごスープ 青りんごゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 ベーコン、きぬどうぶ、 たまご、	米、油、さとう、白ごま、 でんぷん、青りんごゼ リー、	にんにく、しょうが、しめじ、りんご、 ピーマン、たまねぎ、にんじん、きくら げ、チンゲンサイ、ねぎ、	819	31.7
12	水	栗 ごはん	牛乳	さばの色づけ 甘酢あえ カミカミみそ汁	牛乳、さば、とり肉、あ つあげ、くきわかめ、み そ、	米、くり、黒ごま、さと う、水あめ、でんぷん、	枝豆、しょうが、にんじん、も やし、小松菜、たまねぎ、しめ じ、ねぎ、	886	38.4
13	木	ごはん	牛乳	トンカツ チョップサラダ オニオンスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、	米、天ぷら粉、パン粉、 油、さとう、ドレッシン グ、	ブロッコリー、きゅうり、とう もろこし、赤ピーマン、たまね ぎ、にんじん、小松菜、	868	30.5
14	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが	牛乳、大豆、かえりほ し、ぶた肉、	米、でんぷん、油、白ご ま、さとう、水あめ、じゃ がいも、	にんじん、枝豆、たまねぎ、さ やいんげん、	824	30.0
17	月	ごはん	牛乳	卵焼き 中華あんかけ マーボー春雨	牛乳、だし巻き卵、かま ぼこ、ぶたひき肉、	米、さとう、ごま油、でん ぷん、油、はるさめ、	もやし、にんじん、チンゲンサイ、し ょうが、にんにく、干しいたけ、たまね ぎ、たけのこ、ねぎ、	796	26.7
18	火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 野菜サラダ 豆のスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 ひよこ豆、	米、でんぷん、油、オリ ブ油、さとう、じゃがい も、	しょうが、キャベツ、にんじ ん、ブロッコリー、たまねぎ、 しめじ、	842	30.1
19	水	ごはん	牛乳	赤魚の照り焼き 青菜のおひたし みそ汁	牛乳、あかうお、ハム、 あつあげ、みそ、	米、さとう、水あめ、でん ぷん、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、ほうれん 草、にんじん、たまねぎ、えの き、ねぎ、	764	33.3
20	木	わかめ ご飯	牛乳	酢豚 ワントンスープ	牛乳、わかめ、ぶた肉、 ベーコン、	米、でんぷん、油、さと う、ワントン、	しょうが、ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、干し いたけ、白菜、ねぎ、	763	28.1
21	金	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ白玉	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎ こ、バター、カレールー、白玉だ んご、さとう、	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、みかん、パイ ン、もも、	943	23.1
24	月	麦 ごはん	牛乳	木の葉丼 福神和え みそ汁	牛乳、とり肉、かまぼ こ、たまご、うすあげ、 きぬどうぶ、みそ、	米、麦、さとう、でんぷ ん、	たまねぎ、にんじん、えのき、みつ ば、だいこん、きゅうり、ふくじん づけ、白菜、ねぎ、	784	35.1
25	火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ コーンソテー オータムシチュー	牛乳、ハンバーグ、ベー コン、牛乳、生クリー ム、	米、さとう、デミグラス ソース、油、さつまいも、 こむぎこ、バター、	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、にんじ ん、しめじ、パセリ、	922	29.9
26	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 海藻サラダ とりと大根の煮物	牛乳、子持ちししゃもフ ライ、海藻、とり肉、あ つあげ、	米、油、さとう、ごま油、	キャベツ、きゅうり、し ょうが、だいこん、にんじん、	895	32.0
27	木	ごはん	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ チーズポテト チキンスープ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉、	米、さとう、じゃがいも、 バター、	トマト、りんご、ピーマン、パ セリ、たまねぎ、しめじ、にん じん、小松菜、	782	30.1
28	金	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ あさづけ 肉うどん	牛乳、ちくわ、あおの り、こんぶ、ぶた肉、う すあげ、	米、天ぷら粉、油、うど ん、さとう、	白菜、きゅうり、にんじん、干 しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	794	27.7
31	月	ミルク ロール	牛乳	ハロウィンカボチャグラタン ハムサラダ マカロニスープ ハロウィンデザート	牛乳、かぼちゃグラタ ン、ハム、ウインナー、 かぼちゃプリン、	ミルクロールパン、オリ ブ油、さとう、マカロニ、 かぼちゃプリン、	キャベツ、きゅうり、チンゲン サイ、たまねぎ、にんじん、だ いこん、えのき、	763	34.0

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。