

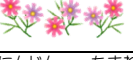
令和元年度



10月

学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

日	曜日	主食	 こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
				ち・に・く・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる				
1	火	わかめごはん	切り干し大根の中華和え なると・チャーシュー チャーシューメン	ツナ なると やきふた ぶた肉	牛乳 わかめ くきわかめ	米・麦 さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ しょうが もやし	641 Kcal 24 g 19 g		
2	水	白ごはん	くるまふのごまからめ 小松菜の甘酢あえ 豚汁 カップデヤクルト	かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳 あおのり粉 カップデヤクルト	米 さとう・くるまふ さつまいも かたくりこ・こんにゃく	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	750 Kcal 23 g 23 g		
3	木	白ごはん	さば塩焼き ゆかり和え すきやき風煮	さば 牛肉 やきどうふ	牛乳	米 さとう しらたき		にんじん ゆかりこ	たまねぎ きゅうり だいこん はくさい	731 Kcal 29 g 29 g		
4	金	麦ごはん	ソースカツ丼 ポイルキャベツ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 みそ ふかし	牛乳	米・麦 じゃがいも てんぷらこ ばんこ・さとう	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ	704 Kcal 26 g 22 g		
7	月	白ごはん	手作りキッシュ カリカリベーコンサラダ シーフードチャウダー	ハム・ベーコン あさり・たまご えび・いか ほたて	牛乳 チーズ	米 さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	にんじん・パセリ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく キャベツ エリンギ	713 Kcal 29 g 24 g		
8	火	こぎつねごはん	ちくわチーズ天ぷら こんぶ和え 里芋のみそ汁	ぶた肉 うすあげ ちくわ・みそ とり肉	牛乳 チーズ あおのり粉 こんぶ	米・麦 さとう さといも てんぷらこ	あぶら	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん なめこ	651 Kcal 28 g 20 g		
9	水	白ごはん(減)	さんまのごまみそ焼き 春雨と錦糸卵のあえもの みぞれだんご汁	さんま みそ・あかみそ ハム・ぶた肉 たまご・きぬとうふ	牛乳	米 さとう はるさめ しらたまこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん いとみつば	だいこん しょうが きゅうり ごぼう	702 Kcal 28 g 21 g		
10	木	 バスえんそく(おべんとう) 										
11	金	麦ごはん	きのごカレー フルーツ杏仁	牛肉	牛乳 チーズ	米・麦 じゃがいも こむぎこ あん・にんどうふ	あぶら バター カレールー	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん缶・パン缶・もも缶	754 Kcal 19 g 21 g		
14	月	 体育の日 										
15	火	さくらめし	食卓が明るくなる三色丼 はなちゃんのみそ汁 わらびもち	とり肉 たまご きぬとうふ みそ	牛乳 わかめ	米・麦 さとう わらびもち	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	660 Kcal 27 g 17 g		
16	水	麦ごはん	ハタハタのから揚げ ごま酢和え じゃがいもと車麩の煮もの	ハタハタ うすあげ 牛肉 さつまあげ	牛乳	米・麦 さとう・こめこ くるまふ・こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ もやし	657 Kcal 25 g 19 g		
17	木	萩の花風ごはん(減)	南部鶏と蓮のあまから ひつつみ汁 大文字りんご	とり肉 うすあげ きぬとうふ	牛乳	米・麦 さとう・こむぎこ かたくりこ しらたまこ	あぶら	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ ぶなしめじ	673 Kcal 25 g 17 g		
18	金	麦ごはん	ホイコーロー丼 ちゅうかスープ キャンディーチーズ	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	米・麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん みつば ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	614 Kcal 27 g 20 g		
21	月	麦ごはん	チキンタツタ だいこんサラダ 秋のシチュー	とり肉 ツナ かつおぶし ベーコン	牛乳 くきわかめ	米・麦・さとう こめこ・さつまいも かたくりこ・こむぎこ しらしいんげんまめ・べり	あぶら ごま バター	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり ぶなしめじ	762 Kcal 26 g 28 g		
22	火	 即位礼正殿の儀 										
23	水	防災カレーリゾット	揚げないコロッケ ブロッコリーのゴマドレ りんごゼリー	ぶた肉 牛肉 大豆ミート かつおぶし	牛乳	防災カレーリゾット さとう・パンこ りんごゼリー じゃがいも	オリーブ油 ごま あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	825 Kcal 19 g 40 g		
24	木	麦ごはん	ハムカツ ブロッコリーのおかか和え いなりうどん	ハム かつおぶし うすあげ	牛乳	米・麦 さとう・うどん てんぷらこ パンこ	あぶら	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	676 Kcal 26 g 19 g		
25	金	さくらめし	五目チャーハン パン・パンジーサラダ わかめスープ	やきふた たまご とり肉・ベーコン あさり	牛乳 わかめ	米・麦 さとう	ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ コーン	594 Kcal 24 g 18 g		
28	月	麦ごはん	カップメンチカツ コールスローサラダ 豆乳汁	ぶた肉・うすあげ 牛肉・とり肉 大豆ミート・みそ ハム・とうにゅう	牛乳	米・麦 さとう パンこ	あぶら オリーブあぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	702 Kcal 32 g 21 g		
29	火	白ごはん	あげ大豆とじゃがいもの磯和え ぶた大根 みかん	大豆 牛肉 ちくわ うずらたまご	牛乳 あおのり粉	米・麦 さとう・じゃがいも かたくりこ こんにゃく	あぶら	にんじん	しょうが だいこん みかん	684 Kcal 26 g 18 g		
30	水	さつまいもおこわ	サケフライタルタルソース はりはり漬け さつま揚げとはくさいのみそ汁	さけ(魚) たまご さつまあげ みそ	牛乳	米・麦 さとう・パンこ さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま たまごなしマヨネーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう はくさい	736 Kcal 28 g 23 g		
31	木	ピタパン	タンダーリーチキン 野菜ソテー かぼちゃポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピタパン こめこ	あぶら バター なまクリーム	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	624 Kcal 25 g 26 g		

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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。

