

10月 予定献立表

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	金	ごはん,牛乳,磯香和え,おでん風煮,大学芋	厚揚げ,うすら卵,さつま揚げ,ちくわ	牛乳,のり,こんぶ	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,だいこん	学校給食米,さとう,こんにゃく,さつまいも	油,ごま	858	24.8	23.7	2.9
4	月	ごはん,牛乳,鶏肉ときこののみそマヨ焼き,ゆかり和え,けんちん汁	鶏肉,豆腐	牛乳	にんじん,しそ	たまねぎ,まいたけ,しめじ,エリンギ,えのき,キャベツ,きゅうり,だいこん,はくさい,ごぼう,ねぎ	学校給食米,さとう,さといも	マヨネーズ	859	34.9	28.9	3.5
食の大蔵ざらえ献立③												
5	火	ごはん,牛乳,さばのたつたあげ,キャベツと糸かまぼこの和えもの,すまし汁	さば,豆腐,かまぼこ	牛乳	こまつな	しょうが,キャベツ,もやし,たまねぎ,えのき,ねぎ	学校給食米,片栗粉,さとう	油,ごま	831	33.2	28.8	2.6
6	水	チキンライス,牛乳,スパゲティサラダ,きのこのクリームスープ	鶏肉,ハム,ベーコン	牛乳	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,コーン,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,エリンギ,えのき,しめじ	学校給食米,白麦,スパゲティ	バター,油,マヨネーズ	794	26.8	24.8	3.3
7	木	ごはん,牛乳,春雨の酢の物,豆腐の中華煮,バナナ	豚肉,豆腐	牛乳	にんじん,チンゲンサイ	きゅうり,もやし,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,バナナ	学校給食米,はるさめ,さとう,片栗粉	油	802	28.0	18.4	2.4
8	金	ごはん,牛乳,鶏肉のごまがらめ,おかか和え,さつまいものみそ汁	鶏肉,かつお節	牛乳	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,たまねぎ,だいこん,ねぎ	学校給食米,片栗粉,さとう,さつまいも	油,ごま	817	25.5	23.6	2.4
さつまいもの日												
11	月	ごはん,牛乳,パンパンジーサラダ,八宝菜,豆乳パンナコッタ	鶏肉,豚肉,いか,うすら卵,豆乳	牛乳	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり,はくさい,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,しょうが,レモン	学校給食米,さとう,片栗粉,はちみつ	ごま,油	821	35.0	22.2	2.0
12	火	ごはん,牛乳,ししゃもフライ,豚肉とごぼうの炒めもの,みそ汁	豚肉,油揚げ	牛乳,ししゃも	にんじん,いんげん,こまつな	ごぼう,だいこん,もやし,えのき	学校給食米,こんにゃく,さとう,小麦粉,パン粉	油,ごま	801	28.9	26.1	2.6
13	水	少なめご飯,牛乳,ひじきのり,大豆と小魚のごまからめ,五目うどん	だいず,煮干し,鶏肉,油揚げ,かまぼこ	牛乳,ひじき,のり	こまつな,にんじん	たまねぎ,ねぎ,しいたけ	学校給食米,片栗粉,さつまいも,さとう,うどん	油,ごま	918	32.6	24.1	3.0
14	木	ごはん,牛乳,鶏肉のマーマレード焼き,ミモザサラダ,白菜とベーコンのスープ	鶏肉,卵,ベーコン	牛乳	ブロッコリー,にんじん	にんにく,キャベツ,きゅうり,しめじ,はくさい	学校給食米,さとう,じゃがいも,マーマレード	油	808	30.7	27.2	3.6
15	金	ハヤシライス,牛乳,グリーンサラダ	豚肉,ハム	牛乳	にんじん,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,りんご	学校給食米,白麦,じゃがいも	油	870	27.5	26.8	2.9
18	月	ごはん,牛乳,キャベツと油揚げの甘酢和え,車麩の卵とじ,キャンディチーズ	油揚げ,鶏肉,ちくわ,卵	牛乳,チーズ	こまつな,にんじん,さやいんげん	キャベツ,もやし,しいたけ,たまねぎ	学校給食米,さとう,車ふ,じゃがいも	油	844	34.2	25.4	2.7
19	火	ごはん,牛乳,鶏肉と野菜の焼きつくね,芋だこ,とり野菜風みそ汁	鶏肉,たこ,厚揚げ	牛乳	さやいんげん,にんじん	はくさい,だいこん,もやし,えのき,ねぎ,にんにく,れんこん	学校給食米,さといも,さとう	油	791	48.3	19.6	4.1
食の大蔵ざらえ献立④												
20	水	ごはん,牛乳,おからのミートローフ,いかくんサラダ,ほうれん草のコンソメスープ	豚肉,おから,豆腐,さきいか	牛乳	にんじん,ほうれん草	たまねぎ,えだまめ,コーン,だいこん,きゅうり,しめじ,キャベツ	学校給食米,パン粉,じゃがいも	マヨネーズ	843	31.0	25.8	3.5
21	木	豚丼,牛乳,切干大根の和えもの,粕汁	豚肉,かまぼこ,ツナ,油揚げ	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん	たまねぎ,もやし,切干しだいこん,きゅうり,だいこん,ねぎ,しめじ	学校給食米,白麦,しらたき,さとう,じゃがいも	油	848	35.2	22.2	4.0
22	金	ごはん,牛乳,鶏肉とれんこんのさっぱり炒め,みそ汁,りんご	鶏肉,豆腐	牛乳	にんじん	れんこん,たまねぎ,たけのこ,はくさい,えのき,ねぎ,りんご	学校給食米,片栗粉,さつまいも,さとう	油	923	30.4	26.8	2.5
25	月	ごはん,牛乳,厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め,チーズのふわふわスープ	豚肉,厚揚げ,卵	牛乳,チーズ	にんじん,ピーマン,チンゲンサイ	たけのこ,たまねぎ,キャベツ,きくらげ	学校給食米,さとう,パン粉	油	814	36.1	26.0	2.7
26	火	ごはん,牛乳,ミートボールのケチャップ煮,キャベツのマゼドアンサラダ,野菜スープ	豚肉,鶏肉,ハム	牛乳	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり,りんご,しめじ,たまねぎ	学校給食米,さとう,じゃがいも,パン粉,片栗粉	油	748	24.3	21.1	3.3
27	水	ごはん,牛乳,かますのフライ,さざなみ和え,豚汁	かます,豚肉	牛乳,塩こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	学校給食米,板こんにゃく,じゃがいも,小麦粉,パン粉	油	804	29.6	21.7	2.0
28	木	食パン,牛乳,野菜とチーズのサラダ,ポークシチュー,ブルーベリージャム	豚肉	牛乳,チーズ	にんじん,ブロッコリー	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,しめじ	食パン,さとう,じゃがいも,ブルーベリージャム	油	757	30.2	26.0	5.1
29	金	ごはん,牛乳,揚げギョーザ,もやしのナムル,酸辣湯	豚肉,豆腐,卵	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,ニラ	もやし,きゅうり,たけのこ,しいたけ,たまねぎ,キャベツ	学校給食米,さとう,片栗粉	油	807	29.2	25.3	2.7
30	土	カレーライス,牛乳,ハロウィンカップケーキ	豚肉,豆乳	牛乳	にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,しょうが,にんにく,すりご	学校給食米,白麦,じゃがいも	油	891	25.9	23.8	2.9