



10月の献立表



31日は
HALLOWEEN

令和3年

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱やかとなる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	金	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚の白靴漬け焼き 切干大根のごま和え 豚汁 ブルーベリータルト	牛乳・さわら・ロースハム・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦・上白糖 お米deブルーベリータルト ごまドレッシング	ブロッコリー・切干大根・ほしひじき もやし・きゅうり・にんじん・大根・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.5	
4	月	牛乳 ご飯 魚の酢豚風 青菜のおひたし かきたまスープ	牛乳・凍結全卵 魚	精白米・米粒麦・揚げ油・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油	玉ねぎ・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・ピーマン・しょうが・小松菜 えのきたけ・もやし・まいたけ カットわかめ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.5	
5	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 肉野菜炒め 青菜のアーモンド和え たまねぎのみそ汁	牛乳・豚もも・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 アーモンド粉・上白糖	ピーマン・玉ねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・小松菜・しめじ・にんじん	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.3	
6	水	牛乳 食パン 黒豆きなこクリーム じゃがいものトマト煮 4種の豆サラダ プリン	牛乳・豚もも肉・4種豆ミックス	食パン・デコ黒豆きなこクリーム じゃがいも・上白糖・さつまいも きなこプリン	にんじん・玉ねぎ・トマト・いんげん キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 1.8	
7	木	牛乳 ジャージャー麺 きゅうりとしらすの酢の物 煮豆	牛乳・豚もも肉・みそ・赤みそ 金時豆・しらす	ラーメン・サラダ油・上白糖・ごま油	にんじん・乾しいたけ・小松菜・ピーマン ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり カットわかめ・寒天こんにゃく	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.6	
8	金	文化祭のため給食はありません					
11	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 厚揚げと大根のそぼろ煮 もやしとひじきの和え物 大学芋	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・いりごま白・さつまいも 揚げ油・三温糖・水あめ・いりごま黒	大根・乾しいたけ・にんじん・しょうが ほうれん草・もやし・しめじ・鉄っこひじき	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 1.7	
12	火	牛乳 ご飯 蓮根と鶏肉の辛子炒め 小松菜のごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳・鶏もも肉・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 上白糖・すりごま黒	れんこん・にんじん・むき枝豆・小松菜 もやし・乾しいたけ・カットわかめ・みつば	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.5	
13	水	牛乳 ミルク食パン トマトソースカツ かぼちゃポタージュ	牛乳・豚もも・凍結全卵・牛乳 調製豆乳	ミルク食パン・薄力粉・パン粉 揚げ油・オリーブ油・上白糖・バター	トマト・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー キャベツ・学給かぼちゃパスタ・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 32.4 食塩相当量(g) 3	
14	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭の紅葉焼き 小松菜の酢味噌和え 南瓜のいとこ煮	牛乳・しらすさけ・焼かまぼこ・白みそ みそ・あずき	精白米・米粒麦 カロリーーフマヨネーズ フレンチポテト・上白糖	にんじんペースト・ブロッコリー・小松菜 きゅうり・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.8	
15	金	牛乳 栗ごはん 野菜入りメンチカツ キャベツのチーズサラダ つぼん汁	牛乳・ダイスチーズ・鶏もも肉 焼き豆腐・スクールちくわ	精白米・もち米・くり・いりごま黒 揚げ油・カロリーーフマヨネーズ	だし昆布・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・大根・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2.4	
18	月	牛乳 ご飯 ふりかけ チキンピカタ 小松菜とじゃこの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・うすあげ みそ・じゃこ	精白米・米粒麦・薄力粉・ごま油 上白糖	ブロッコリー・小松菜・もやし・にんじん ホールコーン・むき枝豆・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.3	
19	火	牛乳 ご飯 カレー風味ムニエル 豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁	牛乳・たいせいようさば・大豆・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・バター 油・じゃがいも・上白糖 カロリーーフマヨネーズ	青のり粉・ブロッコリー・トマト・ほしひじき にんじん・小松菜・しめじ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 2.5	
20	水	牛乳 バターロール ジャム チーズ ミネストローネ マセドアンサラダ	牛乳・チーズ ベーコン・ロースハム	バターロール・いちごジャム マカロニ・オリーブ油・上白糖 じゃがいも カロリーーフマヨネーズ	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマト きゅうり・にんじん	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 4	
21	木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース キャベツハムサラダ かぼちゃプリン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ ロースハム	スパゲッティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・かぼちゃプリン	にんにく・玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 キャベツ・小松菜・もやし	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.5	
22	金	牛乳 秋野菜カレー 牛乳かん	牛乳・豚もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・上白糖	玉ねぎ・まいたけ・エリンギ・かぼちゃ にんじん・むき枝豆・しょうが・にんにく 粉寒天・みかん	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.7	
25	月	牛乳 ご飯 ふりかけ すき焼き風煮 大根なます プリン	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 いりごま黒・とろけるプリン	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・大根	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 1.6	
26	火	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとひじきのサラダ さつま芋のレモン煮	牛乳・豚もも肉・ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・すりごま白・さつまいも バター	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ブロッコリー きゅうり・ほしひじき・ホールコーン・りんご レモン果汁	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.6	
27	水	牛乳 ミルクロール かぼちゃグラタン カラフルサラダ フルーツタルト	牛乳・ベーコン・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ロースハム らくらくホイップ	ミルクロール・サラダ油・バター 薄力粉・上白糖・タルトレットカップ	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん むき枝豆・ブロッコリー・キャベツ レモン果汁・黄桃ダイス・みかん	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 35.6 食塩相当量(g) 2.4	
28	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鶏の照り焼き アーモンド入りスパゲッティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 フレンチポテト・スパゲッティ アーモンドスライス カロリーーフマヨネーズ	ブロッコリー・きゅうり・玉ねぎ・にんじん キャベツ・白菜	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.3	
29	金	牛乳 三色丼 もやしの酢の物 大根となめこのみそ汁 デザート	牛乳・鶏ひき肉・凍結全卵・鶏ささ身 絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・サラダ油 フレンスクレープみかんFe	しょうが・ほうれん草・紅生姜・もやし 小松菜・大根・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 3.3	

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
759 kcal	30.8 g	24.5 g	404 mg	4.5 mg	345 μg	0.76 mg	0.67 mg	45 mg	7.0 g	2.4 g