

# 10月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等
						1群		2群		3群		4群		5群	6群	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
2	月	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ツナサラダ コーンかき玉スープ		ふた肉 ツナ ふた肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	コーン	米 片栗粉 水あめ さとう	バター	846 Kcal 38 g 29 g			
3	火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 麻婆豆腐		ふた肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 はるまき さとう 片栗粉	あぶら ごま油 サラダ油	878 Kcal 30 g 32 g			
4	水	白ごはん	牛乳	ハムサラダ ミートボールシチュー りんご		とり肉 ぶた肉 大豆ミート ハム たまご	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ りんご	キャベツ しょうが コーン	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ハヤシルウ バター デミグラスソース	820 Kcal 28 g 24 g			
5	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ダブルポテトサラダ 大根と揚げのみそ汁		ハム とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	にんにく えのきたけ	米 小麦粉 じゃがいも さつまいも 片栗粉	卵なしマヨネーズ あぶら	830 Kcal 30 g 31 g			
6	金	白ごはん	牛乳	鯖のたつた揚げ ゆかり和え さつまい		さつまいも さつまいも さつまいも さつまいも さつまいも さつまいも	牛乳	にんじん ゆかり粉	きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	ごぼう キャベツ こんにゃく	米 片栗粉 さつまいも	あぶら	802 Kcal 32 g 28 g			
9	月	<b>スポーツの日</b>														
10	火	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の炒めもの わかめスープ ブルーベリーカップケーキ		ふた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん こまつな	にんにく りんご たまねぎ キャベツ	ねぎ えのきたけ	米 米粉 さとう 片栗粉 ホットケーキミックス ブルーベリージャム	あぶら サラダ油 ごま油 バター	873 Kcal 31 g 27 g 目の愛護デー			
11	水	秋の吹き寄せ ごはん	牛乳	鯖の塩こうじ焼き 昆布あえ 白ねぎのかきたま汁 ヨーグルト		さけ うすあげ さつまいも たまご 納こし豆腐	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	えだまめ きゅうり	米 もち米 片栗粉 さつまいも 塩こうじ	ごま油 あぶら	847 Kcal 40 g 26 g			
12	木	<b>秋のジオパーク給食</b>														
13	金	<b>遠足予備日</b>														
16	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き たまごサラダ ポークビーンズ		白いんげん豆 大豆 とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく		米 小麦粉 さとう パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	844 Kcal 39 g 24 g			
17	火	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 もやしのごま酢和え みそけんちん汁		さば とり肉 うすあげ 木綿豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもろやし ごぼう だいこん 干しいたけ えのきたけ	しょうが だいこん	米 さとう	サラダ油 ごま ごま油	784 Kcal 33 g 28 g			
18	水	中華おこわ	牛乳	シウマイ 中華和え 豆腐とたまごのスープ		しゅうまい ハム 焼きぶた たまご	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ えだまめ	りょくとうもろやし えのきたけ ねぎ	米 もち米 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	757 Kcal 33 g 24 g			
19	木	白ごはん	牛乳	ちくわの抹茶天ぷら おかか和え かやくうどん みかん	旅する給食 「静岡県 藤枝市」	うすあげ 焼きかまぼこ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	みかん	米 てんぷら粉 さとう うどん	あぶら	776 Kcal 26 g 18 g 旅する給食			
20	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ れんこんサラダ 大根となめこのみそ汁		ぶた肉 とり肉 木綿豆腐 ハム うちまめ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えだまめ しょうが	れんこん たまねぎ だいこん なめこ	米 パン粉 さとう 片栗粉	卵なしマヨネーズ ごま	835 Kcal 38 g 30 g			
23	月	白ごはん	牛乳	エビグラタン ミニトマト コンソメスープのおふるはいり隊 ふりかけ	いろいろおふる はいり隊	えび ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ ふりかけ	ミニトマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん		米 米粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	788 Kcal 32 g 24 g お話から飛び出した給食			
24	火	ビビンバ	牛乳	春雨スープ 大学芋		大豆ミート とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	にんにく 干しいたけ キャベツ ねぎ りょくとうもろやし	きりぼしたいこん キャベツ	米 さとう はるまき さつまいも 片栗粉 水あめ	サラダ油 ごま ごま油 あぶら	861 Kcal 30 g 25 g			
25	水	白ごはん	牛乳	焼きポークメンチ ごぼうサラダ さつまいも揚げとおつゆのみそ汁		ぶた肉 大豆ミート さつまいも みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン ごぼう	だいこん	米 さとう パン粉 おつゆふ	オリーブ油 卵なしマヨネーズ	811 Kcal 32 g 25 g			
26	木	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ 切干サラダ 卵とじ		ツナ とり肉 たまご	牛乳 子持ちししゃも こんぶ 青のり粉	にんじん さやいんげん	きゅうり 干しいたけ こんにゃく たまねぎ たけのこ	干しいたけ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう くるまふ 片栗粉	ごま あぶら	776 Kcal 33 g 22 g			
27	金	わかめ ごはん	牛乳	酢豚 鶏肉と青菜のスープ		ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん 青ピーマン	たまねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ	しょうが	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	あぶら サラダ油 ごま ごま油	796 Kcal 34 g 21 g			
28	土	麦ごはん	牛乳	きのこカレー フルーツミルクゼリー		ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが	たまねぎ エリンギ みかん缶 パイン缶 りんご	米 麦 小麦粉 いちごヨーグルト	バター サラダ油 カレールー	889 Kcal 24 g 26 g			
31	火	チーズ トースト	牛乳	テリヤキチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ		とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ		食パン 小麦粉 米粉 水あめ 片栗粉	サラダ油 あぶら オリーブ油 バター 生クリーム	847 Kcal 42 g 34 g ハロウィン			

※ 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、6群に分けて記載してあります。

