

# 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
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等
1	金	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	牛乳	ごまつな にんじん いんげん	きりほしたいこん しょうが たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう こんにやく 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	825 Kcal 29 g 21 g 陸上大会	
4	月	麦ごはん	牛乳	シューマイ 割り干し大根の中華漬物 八宝菜	しゅうまい ぶた肉 あさり いか うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	わりほしたいこん きゅうり しょうが たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油	827 Kcal 30 g 26 g	
5	火	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き タマゴサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	さけ うすあげ たまご ベーコン みそ きぬこしょう	牛乳	にんじん ごまつな	キャバツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 スパゲティー	卵なしマヨネーズ	776 Kcal 34 g 23 g	
6	水	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ たくあん和え いなりうどん	ちくわ うすあげ	牛乳 青のり	にんじん	紅しょうが キャバツ きゅうり たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 うどん	油 ごま	765 Kcal 27 g 19 g	
7	木	白ごはん	牛乳	照り焼きキン ゴマドレ和え 厚揚げのみそ汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	米 水あめ 片栗粉 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま	850 Kcal 32 g 28 g	
8	金	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ブルーベリー	マッシュルーム エリンギ ミカン缶 バイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールウ	917 Kcal 25 g 25 g
11	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 白菜とさつまあげのみそ汁	ハム さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 こんにやく てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	814 Kcal 28 g 23 g	
12	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ニラ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	796 Kcal 32 g 22 g	
13	水	セルフ ハンバーガー	牛乳	手作りハンバーグ スライスチーズ ベニーがにがてな野菜のサラダ じゃがいものクリームスープ	ぎゅう肉 ハー ぶた肉 大豆ミート あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ コーン	パンズパン 米粉 さとう じゃがいも 白玉あんぱん エジプト豆 レッドキドニー いんげん豆	油 オリーブ油 バター	802 Kcal 39 g 35 g おはなし給食	
14	木	白ごはん	牛乳	チキンのガーリック焼き ナポリタン 豆乳スープ	とり肉 みそ ロースハム ぶた肉 豆乳 うすあげ	牛乳 チーズ	パセリ 青ピーマン にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ	米 麦 パン粉 スパゲティー	バター オリーブ油	876 Kcal 41 g 21 g	
15	金	枝豆 ごはん	牛乳	はたはたのみそだれ 即席漬け いも煮 ラ・フランスゼリー	みそ 牛肉 厚揚げ	牛乳 はたはた こんぶ	にんじん	えだ豆 きゅうり キャバツ だいこん	米 もち米 米粉 水あめ さとうも こんにやく ゼリー	油 ごま さとう	846 Kcal 32 g 24 g おまつり給食	
18	月	白ごはん	牛乳	揚げないコロッケ ミニトマト クリーム煮	ぶた肉 ぎゅう肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ はくさい しめじ	米 米粉 じゃがいも パン粉 マカロニ 白いんげん豆	油 オリーブ油 バター なまクリーム	905 Kcal 32 g 21 g 3年修学旅行	
19	火	ハムコーン パン	牛乳	スパニッシュサラダ 大豆のミネストローネ	ハム ツナ ぶた肉 大豆 いか・ほたて・えび	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャバツ にんにく セロリ たまねぎ	コーン 食パン じゃがいも	油 オリーブ油 デミグラスソース	986 Kcal 40 g 38 g 3年修学旅行・2年金沢研修	
20	水	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ジャーマンポテト みそ汁	ぶた肉 ウィンナー 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 木滑なめこ はくさい ねぎ	米 米粉 小麦粉 片栗粉 さとう 水あめ じゃがいも	油 バター 卵なしマヨネーズ	850 Kcal 32 g 27 g 駅伝大会	
21	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 生揚げのカレー煮込み りんご1/6	大豆 生あげ うずらたまご ぶた肉 牛肉	牛乳 かえりほし	いんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	米 ほしいたけ ねぎ りんご	ごま 油 カレールウ	953 Kcal 43 g 36 g 1年校外学習	
22	金	キムチとたくわんの チャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ たまごわかめのスープ ゼリー	とり肉 たまご ぶた肉 あさり	牛乳 ワカメ	にんじん みつば	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	米 麦 ゼリー	ごま油 油 ごま	786 Kcal 33 g 22 g	
25	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ もやしと卵の中華あえ 塩ラーメン	ぎょうざ ハム たまご あさり ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャバツ ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま	774 Kcal 30 g 18 g	
26	火	わかめ ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 大根とツナのあえもの みそ汁	とり肉 ツナ みそ うすあげ 大豆ペースト	牛乳 ワカメ	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ しめじ だいこん	米 麦 さとう 米粉 じゃがいも 片栗粉	ごま 油	839 Kcal 31 g 27 g	
27	水	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	さば さつまあげ みそ とり肉 もめんどう	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ほししいたけ えのきたけ	米 さとう こんにやく	油 ごま ごま油	828 Kcal 34 g 28 g	
28	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ コーン キャバツ	米 マカロニ 米粉 片栗粉 パン粉	油 バター オリーブ油	921 Kcal 32 g 28 g	
29	金	牛丼	牛乳	みそ汁 かぼちゃのカップケーキ ハロウィン	ぎゅう肉 かまぼこ うすあげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャバツ えのきたけ	米 麦 こんにやく ホットケーキミックス さとう 片栗粉	油 バター チョコレート	910 Kcal 31 g 25 g ハロウィン給食	
30	土	麦ごはん	牛乳	ガンバルソーライス フルーツ杏仁	ベーコン ぶた肉 とり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ バイン(缶)	米 麦 米粉 杏仁豆腐 じゃがいも ひよこ豆	油 カレールウ	883 Kcal 29 g 20 g	

※ 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。

