

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	
						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・豆製品	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	
3	月	白ごはん	牛乳	トンカツ ケチャップソース ポテトサラダ	ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	
4	火	中華おこわ	牛乳	パンサンスー 豆腐とたまごのスープ アップルコンポート	ぶた肉 ロース/ハム とり肉 たまご きぬこしどうふ	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ もやし たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ えだまめ えのきたけ	米 もち米 さとう デザート はるさめ	あぶら ごま油	
5	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら たくあん漬け 豚すき焼き	ちくわ やきとうふ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たくあん ねぎ	米 てんぷら粉 さとう こんにゃく	あぶら ごま	
6	木	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め ワントンスープ ブルーベリーカップケーキ	牛肉 ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	米 さとう ホットケーキミックス かたくりこ ワントン	あぶら バター	
7	金	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 こま酢和え とりだんご汁	さば とり肉 うすあげ 大豆ミート みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油	
10	月	スポーツの日 									
11	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き スパゲティソテー 豆乳スープ	とり肉 みそ ぶた肉 うすあげ とうにゅう	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん	米 パン粉 スパゲッティ	オリーブ油 バター	
12	水	オムライス	牛乳	ケチャップ一食用 秋のシチュー 巨峰	とり肉 たまご ベーコン あさり	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ 巨砲	米 麦 こめこ さつまいも 白いんげん豆	バター あぶら	
13	木	遠足 									
14	金	遠足予備日									
17	月	麦ご飯	牛乳	きのこカレー 海藻サラダ	牛肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター カレールー	
18	火	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき 野菜のピリ辛あえ のつべい汁	とり肉 みそ ぶた肉 うすあげ	牛乳 ヨーグルト チーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 かたくりこ さとう さといも	卵なしマヨネーズ ごま油	
19	水	きなこ揚げパン	牛乳	大根とツナのサラダ ポークビーンズ	きなこ ツナ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	だいこん きゅうり コーン にんにく	米 コッペパン さとう じゃがいも ひよこ豆	あぶら オリーブ油 デミグラスソース	
20	木	白ごはん	牛乳	酢豚 レタスと春雨スープ みかん	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま油	
21	金	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ 磯香和え 肉豆腐	牛肉 焼き豆腐	牛乳 はたはた のり	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう 米粉 くるまふ しらたき	あぶら	
24	月	秋の吹き寄せごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き 昆布あえ すまし汁	うすあげ さけ きぬこしどうふ ふかし	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり	米 もち米 さつまいも	あぶら	
25	火	牛丼	牛乳	みそけんちん汁	牛肉 もめんどうふ みそ ぶた肉 うすあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	米 麦 こんにゃく かたくりこ	あぶら ごま油	
26	水	白ごはん	牛乳	みーとどろぼーる スパなげサラダ  ゆでたまごひめのスープ	牛肉 ぶた肉 うずらたまご とうにゅう ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 スパゲティ パン粉 さとう かたくりこ	卵なしマヨネーズ オリーブ油	
27	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいもと車麩の煮もの りんご	だいず 牛肉 さつまあげ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご	米 かたくりこ さとう 水あめ じゃがいも こんにゃく くるまふ	あぶら ごま	
28	金	フォカッチャ	牛乳	ポロネーゼ ミルファンティ パンナコッタ 	牛肉 たまご ぶた肉 大豆ミート ウインナー	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	米 小麦 パスタ パンこ じゃがいも デザート	オリーブ油 デミグラスソース	
29	月	麦ごはん	牛乳	ブルゴギ丼 とうふとわかめのスープ ハロウィンデザート	牛肉 ぶた肉 きぬこしどうふ あさり	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ デザート	あぶら ごま油	

※ 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。

