



令和5年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の隅々をとのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2月	ごはん パオズ 海藻サラダ 八宝菜	豚肉、鶏肉、ひじき 海藻ミックス 豚肉、いか、うすら卵	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 植物油、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、赤ピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ、ねぎ にんじん、えだまめ	808	28.3	27.7	
3日	こぎつねごはん 大豆とじゃがいものり塩★ 大根のみそ汁	豚肉、うすあげ 大豆、あおのり 厚揚げ、みそ	米、白麦、サラダ油 じゃがいも、でんぷん、大豆油	だいごん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	820	30.3	30.8	
4日	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト マカロニスープ	鶏肉 ベーコン チキンウインナー	米 マーマレードジャム じゃがいも、サラダ油 マカロニ	にんにく、レモン果汁 たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、だいごん、にんじん、こまつな	783	28.0	23.1	
5日	スタミナ丼(麦ごはん) (具) スポーツの日献立 わかさぎフリッター キャベツの塩昆布和え れんこん団子のみそ汁	豚肉 わかさぎ、沖あみ、あおさ 塩昆布 みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま、ごま油 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油	たまねぎ、こんにゃく、にら、りんご、にんにく、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり 団子(れんこん)、たまねぎ、だいごん、にんじん、ねぎ	787	26.3	23.8	
6日	米粉ミルクロール オムレツ パンネのトマトソース 白玉スープ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン	米粉、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 植物油、でんぷん、サラダ油、さとう パンネマカロニ、さとう、サラダ油 白玉	たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく はくさい、にんじん、しめじ、こまつな	761	29.8	29.0	
9日	ス ポ ー ツ の 日							
10日	ごはん 目の愛護デーの日献立 鶏肉のレモンだれ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう	レモン果汁 ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	800	33.2	24.8	
11日	ごはん ふくらぎの紅葉ソース しめじ和え 豆腐のみそ汁	ふくらぎ うすあげ 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	だいごん、にんじん、ゆず しめじ、キャベツ、もやし たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	800	33.7	27.6	
12日	ごはん 栗コロッケ ひき肉のみそ炒め 鶏ごぼう汁	豚肉、大豆ミート、うすあげ、みそ 鶏肉	米 じゃがいも、くり、さつまいも、パン粉、小麦粉、 水あめ、でんぷん、さとう、植物油、大豆油 サラダ油、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ごぼう、だいごん、にんじん、ねぎ、しょうが	801	27.0	24.9	
13日	コッパパン シューマイ 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳、練乳)	小麦粉、さとう、ショートニング パン粉、小麦粉、豚脂、さとう、水あめ、でんぷん 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐(水あめ、さとう)、さとう	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しょうが たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン りんご、パイナップル、黄桃	804	27.9	20.6	
16日	麦ごはん ウインナー 花野菜サラダ 秋の味覚カレー	ウインナー	米 さとう、サラダ油 さつまいも、じゃがいも、カレールウ、サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり れんこん、たまねぎ、にんじん、フルーン、りんご、にんにく、しょうが	855	28.6	23.9	
17日	ごはん さばのごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 おでん	さば、赤みそ、みそ かまぼこ、わかめ がんも(豆腐、大豆たん白)、 イカボール(いかに、たら)、厚揚げ	米 さとう、ごま さとう がんも(植物油、でんぷん、さとう)、里も イカボール(でんぷん、豚脂、さとう)、さとう	しょうが もやし、きゅうり がんも(にんじん、さくらげ)、 だいごん、にんじん、こんにゃく	835	36.9	26.0	
18日	ごはん 春巻き ひじきのナムル キムチと豆腐のチゲ	豚肉、ひじき ひじき キムチ(昆布、大豆たん白)、豚肉、みそ、 木綿豆腐	米 はるさめ、小麦粉、植物油、水あめ、 でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ごま油 キムチ(ごま)、ごま油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん キムチ(はくさい、たまねぎ、だいごん、にんじん、にら、 りんご、にんにく)、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にら	780	27.3	23.5	
19日	ごはん ハワイ献立 モチコチキン ロミロミサラダ サイミン風スープ	鶏肉 ツナ ローズハム、なると	米 米粉、でんぷん、大豆油 オリーブ油、さとう 中華めん	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモン果汁 たまねぎ、もやし、ねぎ	801	35.1	21.7	
20日	ミルクロール ハムステーキ ツナサラダ 根菜みそチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 ツナ ベーコン、牛乳、みそ	小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも、サラダ油、米粉、バター	きゅうり、キャベツ れんこん、たまねぎ、にんじん	802	32.5	34.0	
23日	ごはん さんみやき こんにゃくのきんぴら とり野菜うどん	さつまいも 豚肉 鶏肉、みそ	米 ごま油、さとう サラダ油、さとう、ごま うどん	ねぎ、しょうが、にんにく こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく	780	32.4	17.9	
24日	ごはん わかめごはん だしまきたまごのあんかけ 切干大根のゴママヨ和え みそけんちん汁	わかめ 鶏卵、鶏肉 ローズハム 木綿豆腐、みそ	米、白麦 さとう、でんぷん さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま ごま油	しょうが 切干大根、こまつな、にんじん だいごん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	807	31.6	25.0	
25日	ごはん 酢豚 水餃子 デザート(ヨーグルト)	豚肉 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆粉) ヨーグルト	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう 水餃子(小麦粉、豚脂、さとう、でんぷん)	たまねぎ、にんじん、だけこの、ピーマン、しょうが 水餃子(キャベツ、ねぎ、しょうが)、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、干しいたけ	812	29.3	20.2	
26日	ごはん 津幡町献立 かきあげ★ れんこんとまこもの塩炒め 河北湯のめぐみミルクのみそ汁	大豆 豚肉 鶏肉、わかめ、牛乳、みそ	米 さつまいも、米粉、大豆油 ごま油 さつまいも	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう れんこん、にんじん、まこもたけ、こまつな、しょうが はくさい、にんじん、生しいたけ	800	26.0	23.9	
27日	バターロール メンチカツ カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳、鶏卵 豚肉、鶏肉 ベーコン 豚肉、大豆	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 ごま、サラダ油、さとう マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	キャベツ キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	814	30.4	35.7	
30日	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 漬物 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐、鶏卵、かまぼこ	米 でんぷん、大豆油 じゃがいも、さとう	しょうが キャベツ、たくあん たまねぎ、干しいたけ、にんじん、みつば	802	37.7	23.8	
31日	ごはん ハロウィン献立 ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ ハヤシライス	鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油、さとう じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマト	827	27.5	22.7	

目に良い食材は・・・
*レモンのビタミンC
*緑黄色野菜のカロテン
*ごまのビタミンE

10月10日
目の愛護デー

目の愛護デーの日献立

1、2年生校外活動
3年生のみ給食

ハワイ献立

津幡町献立

ハロウィン献立

学校祭1日目

学校祭2日目

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 ー の食品は、河北郡市産です。



10月の栄養価平均	804	15.2%	28.3%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%