



# 令和6年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal)		
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1日 (火)	ミルクロール あじフライ コールスローサラダ あさりのトマトスープパスタ	牛乳 あじ ベーコン あさり	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ スパゲッティ オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	562	24.5	22.4
2日 (水)	ごはん 春巻き もやしときゅうりのナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 とうふ 牛肉 ぶた肉 赤みそ	河北郡市産コシヒカリ 小麦粉 油 水あめ ラード でんぶん 春雨 さとう でんぶん さとう ごま油 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	679	23.8	25.6
3日 (木)	胚芽パンズ ハムステーキ キャベツのソテー クリーム煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 牛乳 白いんげん豆	胚芽パンズ ラード でんぶん さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム	キャベツ たまねぎ ピーマン コーン たまねぎ にんじん えだまめ	615	28.9	25.6
4日 (金)	ごはん そばろっこりごはんの具 きびなごサクサク揚げ びつた汁	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき みそ たまご きびなご 大豆 みそ ぶた肉 あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ でんぶん さとう 油 小麦粉 油 でんぶん さとう さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん しょうが にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく ねぎ	656	27.5	23.4
7日 (月)	ごはん ツナときゅうりのさっぱり和え バターチキンカレー	牛乳 まぐろフレーク わかめ とり肉 ヨーグルト 牛乳	河北郡市産コシヒカリ 白麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 生クリーム	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	648	21.3	19.2
8日 (火)	メロンパン 魚の香草焼き れんこんのごまマヨ和え スープ煮	牛乳 赤魚 とり肉	メロンパン(卵使用) オリーブ油 ねりごま さとう 卵なしマヨネーズ いりごま パン粉 じゃがいも	バジル パセリ れんこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ えだまめ	631	28.3	24.2
9日 (水)	ごはん ぶた肉の美味だれ ひじき入り五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき さつまあげ きぬあつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	653	24.5	25.3
10日 (木)	ミルク食パン / ブルーベリージャム ポテトチーズオムレツ スパゲッティナポリタン ぶた肉と千切り野菜のスープ	牛乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳 ウインナー ぶた肉	ミルク食パン / さとう フライドポテト さとう でんぶん 油 スパゲッティ オリーブ油 油	ブルーベリー たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	598	23.2	22.7
11日 (金)	ごはん いか天ぷら 有明のりりえ 煮ごみ	牛乳 / 豆乳 大豆 いか のり とり肉	河北郡市産コシヒカリ / 油 さとう 米粉 水あめ でんぶん 小麦粉 油 でんぶん さとう 油 小豆甘納豆 さつまいも さとう	いちご レモン果汁 キャベツ ほうれんそう もやし しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	679	23.1	21.6
15日 (火)	きなこあげパン 肉団子 もやしとコーンのソテー キャベツの塩こうじスープ	牛乳 / きなこ とり肉 大豆 ウインナー とうふ	米粉ミルクロール 油 さとう ラード さとう 油 でんぶん 油	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ しょうが キャベツ トマト りんご もやし コーン しめじ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	593	24.2	24.6
16日 (水)	ごはん いわしのみぞれ煮 ごまあえ 豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でんぶん ねりごま すりごま さとう	だいこん キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	608	23.2	23.7
17日 (木)	バターロール とり肉のレモンソースがけ グリーンサラダ さつまいもの米粉チャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳	バターロール かたくり粉 油 さとう さとう 油 さつまいも 油 米粉 バター 生クリーム	レモン キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えだまめ	623	27.6	25.2
18日 (金)	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛からめ ゆかり和え とり野菜みそラーメン	牛乳 高野豆腐 青のり ぶた肉 とり野菜みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 じゃがいも 水あめ さとう さとう ラーメン ごま油	キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 はくさい たまねぎ コーン にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが	634	21.3	20.1
21日 (月)	ごはん とり肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 油あげのみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 油 さとう	しょうが こんにやく にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	602	25.3	20.8
22日 (火)	ミルクロール ラザニア フルーツのゼリー和え 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	ミルクロール マカロニ 油 さとう 生クリーム さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご果汁 ぶどう果汁 パイナップル 黄桃 みかん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	603	24.1	21.6
23日 (水)	ごはん 焼き栗コロッケ 小松菜のおひたし 大根と厚揚げのうま煮	牛乳 きぬあつあげ とり肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ じゃがいも さつまいも くり さとう 油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん さとう さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん	600	19.6	19.0
24日 (木)	米粉ミルクロール 飛魚バーグフライ きのこのソテー 大崎大根のポトフ	牛乳 たら とびうお 河北潟ポーク ウインナー(卵なし)	米粉ミルクロール さとう でんぶん パン粉 油 マカロニ 油	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ まこもたけ たまねぎ コーン だいこん たまねぎ にんじん れんこん ねぎ えだまめ	609	27.4	24.5
25日 (金)	ごはん とり肉と野菜の黒酢あん 卵入りトックスープ 豆乳プリンタルト	牛乳 とり肉 たまご 豆乳 大豆	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう トック(もち) さとう 米粉 油 でんぶん	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	674	22.2	22.1
28日 (月)	わかめごはん 白身魚の南蛮漬け さんぴられんこん 豆腐とうすあげのみそ汁	牛乳 / わかめ ホキ さつまあげ とうふ あぶらあげ 大豆 みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 かたくり粉 油 さとう ごま油 さとう	ねぎ れんこん こんにやく にんじん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	647	25.1	18.5
29日 (火)	チーズクッペ とり肉の照り焼 かぼつくりサラダ もやしのスープ	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	チーズクッペ さとう さつまいも 卵なしマヨネーズ	にんにく しょうが きゅうり コーン もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	583	27.0	27.2
30日 (水)	ごはん 源氏豆 カレーうどん オレンジ	牛乳 大豆 こんぶ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 水あめ うどん 油 カレールウ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ オレンジ	678	23.8	21.6
31日 (木)	ミルク食パン / メープルジャム かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ラビオリスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉	ミルク食パン / さとう メープルシュガー さとう ラード でんぶん パン粉 小麦粉 油 さとう すりごま 卵なしマヨネーズ 小麦粉 油 パン粉 でんぶん	かぼちゃ たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ もやし にんじん えのきたけ こまつな	582	19.1	21.5



☆今月の地場産物☆ 河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク こまつな  
れんこん 大崎だいこん まこもたけ 白ねぎ かぼつくり とり野菜みそ

