10月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	木	ごはん					こめ		602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		うまに	ぶたにく・さかなすりみあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		くきわかめのごまネーズあえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	21.0
		みかん				みかん			
2	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		608
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら	
		もやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	25.1
		クッパ	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	
5	月	こめこいりかぼちゃパン					パン		573
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さつまいものシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら	
		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら	22.2
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド	
6	火	むぎごはん					こめ・むぎ		611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのしおこうじだれ	たら・みそ			たまねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	
		キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	ごま・ごまあぶら	25.1
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ			
7	水	ミルクパン					パン		579
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		グリーンサラダ			こまつな	キャベツ・たまねぎ	さとう	あぶら	24.1
		すりおろしりんごゼリー					りんごゼリー		
8	木	ごはん					こめ		622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		おやこに	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう	あぶら	28.0
		いっしょくなっとう	なっとう						
9	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくうどん	ぎゅうにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら	
		だいこんのナッツあえ			にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら	19.8
		いっしょくあじつけのり		いっしょくあじつけのり					
13	火	むぎごはん					こめ・むぎ		623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		
		キャベツのごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	24.8
		とうにゅうみそしる	とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	じゃがいも		
14	水	こめこいりにんじんパン					パン		602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		チャンポン	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
		ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら	23.6
		カリカリだいこん				だいこん・しょうが	さとう	ごま・ごまあぶら	
15	木	きのこカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ	あぶら	610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		りっちゃんサラダ	ハム・いとかつお	サラダこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	あぶら	20.7
		みかんゼリー							
16	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		558
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ほっぽうどうふ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	
		はるさめのすのもの			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう		22.5
		てづくりふりかけ	いとかつお	いりこ			さとう	ごま	
19	月	ミルクパン					パン		579
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かぼちゃのクリームに	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃペースト・かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	バター・あぶら	
		かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.5
		ココアビーンズ	だいず				さとう・でんぷん		
20	火	むぎごはん					こめ・むぎ		614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなとさつまいものナッツがらめ	たら		ピーマン		でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら・カシューナッツ	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		18.7
		こまつなのふりかけ		ひじき	こまつな		さとう	ごま・ごまあぶら	
21	水	ひのくにパン					パン		581
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あつあげのチリソースいため	あつあげ・ぶたにく		ねぎ	たまねぎ・きくらげ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん		24.2
		てづくりぶどうゼリー		ゼリーのもと		ぶどうジュース	さとう		
22	木	ごはん					こめ		570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが・キャベツ・もやし		あぶら	
		かきなます				だいこん・かき	さとう	ごま	20.9
		しらたまじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	しらたまもち		
23	金	こもくごはん	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	609
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのてんぷら	タラ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		さつまじる	とりにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい	さつまいも・こんにゃく		21.8
		すりおろしりんごゼリー					りんごゼリー		
26	月	こめこいりかぼちゃパン					パン		571
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あじフライ	あじ				パンこ	あぶら	
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら	23.8
		ミネストローネ	だいず いんげんまめ・ベーコン	チーズ	トマト・チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	
27	火	なすのそぼろどん	ぶたにく・だいず			玉ねぎ・なす・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	581
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	
		こんさいのみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも		20.7
28	水	しょくパン					パン		602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん				
		わふうスパゲティ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら	
		にんじんマヨサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	25.2
		マーシャルビンズ						マーシャルビンズ	
29	木	ごはん					こめ		680
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		てりやきとうふハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん	あぶら	
		れんこんのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ・れんこん	さとう	ごま	24.0
		かきたまじる	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・でんぷん		
30	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		593
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さんまのおろしに	さんま			だいこん			
		わかめのすのもの		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	22.4
		すいとんじる	とりにく・あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも		

※　都合により、献立が変更する場合があります。