





# 10月 献立表

日	曜日	<b>もくひょう</b> 地域の食材を知ろう    	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I類 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
									下段	中学生
1	月	ピザトースト、牛乳 ポトフ りんご ごぼうサラダ	とり肉、あさり ウインナー	牛乳、チーズ	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ、りんご 大根、きゅうり ごぼう	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	× 860	× 35.1
2	火	ミートソースパグティ ジョア オムレツ コールスローサラダ	豚ひき肉 大豆、卵	ジョア	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり、コーン	スパゲッティ 砂糖	油	654 813	26.6 32.5
3	水	<b>味の旅＝島根県</b> まいたけごはん、牛乳 焼きさば、芋煮（いもに） 群雲汁（むらくもじる）	油揚げ さば さつまあげ 卵	牛乳	人参 ほうれん草	まいたけ、しいたけ たけのこ ゆず、玉ねぎ えのき、ねぎ	米、砂糖 さといも じゃがいも さつまいも	油	669 815	27.4 32.8
5	金	カレーライス、牛乳 イタリアンサラダ 梨ゼリー	ぶた肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり 大根	米、じゃがいも 砂糖、ゼリー	油	707 857	26.4 31.6
9	火	ごはん、牛乳 五目（ごもく）たまご焼き 大根と油あげのいため煮 じゃがいものみそ汁	卵、油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん ごまつな	ごぼう、しょうが しいたけ 大根	米、砂糖 じゃがいも	ごま 油	666 813	22.1 26.2
10	水	<b>目の愛護デー</b> 中華（ちゅうか）ませごはん、牛乳 ししゃも焼き、いりどり モロヘイヤのみそ汁	ぶた肉 ししゃも とり肉、豆腐 さつま揚げ	牛乳、昆布	人参 いんげん モロヘイヤ 小松菜	ねぎ、たけのこ ごぼう、しいたけ はくさい、大根	米、砂糖 こんにゃく	油 ごま油	683 815	30.4 34.8
11	木	こめっごパン、牛乳 ウインナー焼き（1,2本） ハルシーサラダ ブラウンシチュー	ウインナー とり肉	牛乳、チーズ	トマト パセリ	キャベツ、きゅうり コーン、しめじ 玉ねぎ、えだまめ コーン	パン こんにゃく さつまいも じゃがいも	油、ごま	630 870	25.6 34.8
12	金	ごはん、牛乳 鶏のからあげ（2,3こ） 中華（ちゅうか）サラダ かぼちゃと豆の甘辛あげ、豆腐のみそ汁	とり肉、卵 くらげ、大豆 豆腐	牛乳、わかめ	かぼちゃ、人参	もやし、しょうが きゅうり はくさい	米、片栗粉 小麦粉、砂糖	油、ごま	682 835	24.9 30.1
15	月	ごはん、牛乳 とび魚の竜田（たった）あげ 菊花（きっか）あえ、けんちん汁 あげさつまいも	とびうお かまぼこ ぶた肉 豆腐	牛乳、昆布	ほうれん草 人参	キャベツ、きゅうり 菊のり ごぼう、大根 ねぎ	米、砂糖 片栗粉、蒟蒻 じゃがいも さつま芋	油	677 826	23.9 28.6
16	火	ツイストロールパン、牛乳 ハニーマスタードチキン、ブロッコリー マカロニサラダ オニオンスープ	とり肉	牛乳、チーズ、 わかめ	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、しいたけ	パン、はちみつ 砂糖、マカロニ じゃがいも	油、 マヨネーズ	641 863	26.5 33.5
17	水	<b>片品の日</b> ごはん、牛乳、麻婆大根（まーぼーだいこん） 春雨（はるさめ）サラダ 中華風（ちゅうかふう）きのこ汁	豚ひき肉 ハム 高野豆腐 卵	牛乳	人参、にら	大根、ねぎ きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、なめこ エリンギ、えのき	米、砂糖 片栗粉、春雨	油、ごま	673 821	24.0 29.0
18	木	黒パン、牛乳 キッシュ、スパゲッティソテー パンフキンポタージュ 花やさいサラダ	卵	牛乳、チーズ	かぼちゃ ブロッコリー 赤パプリカ パセリ、人参	玉ねぎ、コーン マッシュルーム カリフラワー きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 スパゲッティ	油	706 878	27.0 32.9
19	金	<b>十三夜行事食</b> 秋のかおりごはん、牛乳 うさぎハンバーグ、豆のフレンチサラダ 玉ねぎのみそ汁、お月見ゼリー	油揚げ ハンバーグ 大豆	牛乳、わかめ	人参	しめじ、しいたけ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	米、さつまいも 砂糖、ゼリー いんげん豆	油	684 842	22.5 27.7
22	月	ごはん、牛乳 肉と野菜の色彩（しきさい）あげ キャベツの塩こんぶあえ ほうれん草のみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳、昆布	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり 大根、はくさい ねぎ	米、片栗粉 さといも 砂糖	油	664 809	25.7 30.6
23	火	胚芽（はいが）パン、ハニーアップル、牛乳 サーモンチーズフライ ポテトサラダ ミネストローネ	さけ、卵	牛乳、チーズ	人参 トマト	りんご、きゅうり コーン、キャベツ 玉ねぎ 大根、セロリ	パン、はちみつ パン粉、小麦粉 片栗粉、じゃが芋 スパゲッティ	油、 マヨネーズ	682 898	25.4 32.9
24	水	<b>学校給食ぐんまの日</b> ごはん、牛乳 なっとう、はやとりのソテー 呉汁（こじる）、大根のそぼろあんかけ	納豆、ベーコン ぶた肉、大豆 豆乳 鶏ひき肉	牛乳	人参 小松菜	はやとりのり ごぼう、大根 玉ねぎ	米、さつまいも 蒟蒻 じゃがいも 砂糖、片栗粉	油	687 819	27.5 31.1
25	木	<b>ぐんまの郷土料理</b> おっきりこみ、牛乳 かきあげ、上州きんぴら 枝豆のゆかりあえ、小型パン	とり肉、油揚げ ぶた肉	牛乳	人参 いんげん	大根、白菜、葱 舞茸、コーン 玉葱、ごぼう 椎茸、枝豆	糖、砂糖 小麦粉 パン	油	681 840	23.8 28.7
26	金	ごはん、牛乳 白糸だらの西京焼（さいきょうやき） キャベツのごま和え 大根のみそ汁、ミニゼリー	たら、油揚げ 生揚げ	牛乳、わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 大根、ねぎ	米、砂糖 ゼリー	油、ごま	660 801	29.0 35.3
29	月	<b>中学2の1リクエスト給食</b> 栗（くり）ごはん、ごま塩、牛乳 さばのみそ煮、筑前煮（ちくぜんに） 豚汁、レモンソーダーゼリー	さば、とり肉 竹輪 ぶた肉 豆腐	牛乳、昆布	人参 いんげん	しょうが、たけのこ れんこん、ごぼう しいたけ、大根 ねぎ	米、砂糖、栗 里芋、蒟蒻 ゼリー	油	745 859	29.3 33.0
30	火	ハヤシライス、牛乳 コーンサラダ ようなしのヨーグルトがけ	ぶた肉 とり肉	牛乳、 ヨーグルト	人参 パプリカ	玉葱 マッシュルーム りんご、大根 きゅうり、コーン 洋梨	米、麦 じゃがいも	油	733 893	23.8 28.7
31	水	<b>ハロウィン行事食</b> ごはん、牛乳 かぼちゃコロッケ、キャベツのサラダ 高野豆腐（こうやどうふ）のみそ汁	高野豆腐	牛乳、 わかめ	人参	キャベツ、きゅうり 枝豆、白菜、ねぎ	米、コロッケ	油	658 818	20.1 24.0

\*お惣料理には、骨が残りまゝの状態で注意して食べましょう！

※9月分給食費の引き落としは10月22日（月）です。口座残高の確認をお願いします。

(平均食塩相当量)

小学生 26g  
中学生 32g