10月献立表

日	曜日	10月の給食目標 地域でとれる食材について知ろう		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	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんぱく質(g)	
1	水	ごはん	牛乳	さばの西京焼き いそあえ 厚揚げのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	さば、生揚げ 豚肉、油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えのき だいこん、なす、しいたけ ねぎ、切り干しだいこん	米 さとう	油	629 25.7	798 31.5
2	木	ブランコッペ	牛乳	かぼちゃのキッシュ 花野菜サラダ きのこのシチュー グレープフルーツ	卵 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ、カリフラワー きゅうり、しめじ マッシュルーム グレープフルーツ	ブランコッペ じゃがいも	マヨネーズ 油	721 31.1	962 40.4
3	金	ごはん	牛乳	レバーの甘辛だれ しゃきしゃきサラダ けんちん汁	豚レバー 豚肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン 15種ヘルシーサラダ ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油	602 25.7	767 31.6
6	月	行事食：十五夜 ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮 しそひじきあえ 呉汁 里いものそぼろ煮 十五夜ゼリー	さんま 鶏ひき肉 大豆、鶏肉 豆乳	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	えだまめ、キャベツ、きゅうり だいこん、こんにゃく、ごぼう しいたけ	米、さといも さとう、片栗粉 さつまいも 十五夜ゼリー	油 ごま	641 25.4	789 29.8
7	火	食パン みかんジャム	牛乳	鶏肉ときのこのグラタン ツナ入りサラダ ポークビーンズ なし	鶏肉 ツナ 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 青じそ にんじん トマト	たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、だいこん、コーン なし	食パン さとう 白いんげん豆 みかんジャム	油	657 33.2	727 38.4
8	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ごぼうサラダ とうふのみそ汁	鶏肉 豆乳、ゴグルト とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン ごぼう、ねぎ、だいこん しいたけ	米 小麦粉	油 マヨネーズ	652 25.9	861 33.1
9	木	ごはん	牛乳	ツナとほうれん草の玉子焼き 肉じゃが こしね汁 納豆	卵、豆乳 ツナ、豚肉 鶏肉、とうふ 油揚げ、納豆	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ、しらたき こんにゃく、しいたけ、ねぎ	米 さとう じゃがいも さといも	油	667 35.1	829 42.3
10	金	目の愛護デー献立 にんじん ピラフ	牛乳	厚揚げのカレーマヨ焼き チーズサラダ ジュリエンスープ セレクトデザート	厚揚げ ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、セロリ だいこん、しめじ	米 じゃがいも おろしデザート	バター /アイガ マヨネーズ 油	667 35.1	732 24.0
14	火	天丼 天つゆ	牛乳	いか大ぶら・かぼちゃ大ぶら 塩こんぶつけ ピリ辛みそ汁 金時豆煮	いか とうふ あさり	牛乳 塩こんぶ	かぼちゃ にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん たまねぎ、えのき、はくさい ねぎ	米 小麦粉 金時豆 さとう	油	659 25.8	797 29.5
15	水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ 鉄コトコツサラダ 沢煮椀 柿	鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、キャベツ、えだまめ コーン、ごぼう、はくさい しいたけ、ねぎ、柿	米 片栗粉	油	604 25.2	779 32.1
16	木	5年りいそ 栗ごはん	牛乳	春巻 中華あえ いかポールスープ ぶどうゼリー	春巻き いか 魚すり身	牛乳 わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、たけのこ、ねぎ	米 くり さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	609 19.4	741 23.0
17	金	カレーライス	シ ョア	(ポークカレー) こんにゃくサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 ショア	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、こんにゃく キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	米 むぎ じゃがいも さとう	油	619 22.7	783 27.7
20	月	ごはん	牛乳	ハガツオ照り焼き おひたし なめこのみそ汁 きんぴらごぼう	ハガツオ 削り節 とうふ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし、なめこ ねぎ、ごぼう、こんにゃく	米 さといも さとう	油	542 24.6	668 28.0
21	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい 塩ナムル みそラーメンスープ ブルーベリーとヨーグルトのケーキ	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり コーン、ねぎ、ブルーベリー	中華麺 小麦粉 さとう	ごま油 ごま油	682 26.5	835 32.5
22	水	ごはん	牛乳	あじフライ 筑前煮 のっぺい汁	あじ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ、れんこん、ごぼう こんにゃく、だいこん しいたけ、ねぎ	米、さとう さといも 片栗粉 パン粉	油	599 28.4	760 34.9
23	木	ゆめロール	牛乳	チキンのハーブ焼き さつまいもとかぼちゃのサラダ ABCスープ	鶏肉 豆乳、ゴグルト ハム	牛乳 パルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり、キャベツ、たまねぎ しめじ、えだまめ	ロールパン さつまいも さとう マカロニ	マヨネーズ	620 30.6	910 43.3
24	金	学校給食くんまの日 コーンピラフ	牛乳	尾瀬ピル入りソーセージ グリーンサラダ トマトと卵のスープ りんご	ソーセージ ハム あさり 卵	牛乳	ブロッコリー パプリカ トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム コーン、キャベツ、きゅうり はくさい、りんご	米 さとう	バター 油	638 23.6	799 29.3
27	月	郷土料理献立 おっきりこみ	牛乳	そぼろ入り玉子焼き 梅の香あえ おにまん	油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん、はくさい、ねぎ しいたけ、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、梅	おきりこみ さとう 片栗粉、小麦粉 さつまいも	油	614 25.3	750 30.2
29	水	ごはん	牛乳	酢豚 ごまドレッシングあえ 五日中華スープ	豚肉 あさり うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、キャベツ きゅうり、コーン、だいこん しいたけ、ねぎ	米 片栗粉 さとう	油 ごま油	652 26.8	835 32.8
30	木	ごはん	牛乳	鶏のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 にら玉みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ、卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	さやいんげん にんじん にら	ねぎ、たまねぎはくさい しいたけ	米 さとう	油	678 32.1	871 41.2
31	金	行事食：十三夜 ふきよせ ごはん	牛乳	白身魚のあんかけしんじょ ごまあえ 呉だくさんすまし汁 クリーム大福(お月見大福)	鶏肉、油揚げ 魚すり身 あさり とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう、しいたけ、えだまめ キャベツ、もやし、だいこん えのき、たまねぎ	米 さとう 片栗粉 クリーム大福	油 ごま油	619 25.7	734 30.9

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.1g 中学生 2.9g

◇今月の地産物産食材：米・牛乳・大根・レタス・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどで。