

# 10月献立表

【給食目標】和やかに食事をしよう

実施日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	木	麦ごはん 酢鱈 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 大麦 片栗粉 油 大豆油 さらめ 氷砂糖 いちごジャム ジャガ芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン にんにく コーン きくらげ えのきだけ 小松菜	656	14.0	28.7	2.3			
2	金	五分つき米入りごはん 鮭の佃煮焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 鮭 さつまいも 鶏皮	米 大豆油 砂糖 ジャガ芋	ゆず 切干大根 にんじん キャベツ ねぎ	527	19.3	20.8	2.2			
5	月	麦ごはん すき焼き煮 青菜とちくわのごま風味いため なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 竹輪 みそ 豆腐	米 大麦 こんにゃく 砂糖 大豆油 白ごま ごま油	にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 なめこ	554	17.5	25.7	2.6			
6	火	小松菜じゃこチャーハン 豆腐とツナの揚げぎょうざ 春雨サラダ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 まくら 豆腐 ハム	米 大麦 大豆油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖 白ごま	小松菜 キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし にんじん	688	15.4	32.0	2.8			
7	水	麦ごはん 和風ハンバーグのソース きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきだけ ごぼう にんじん ねぎ	591	16.0	27.1	2.4			
8	木	五分つき米入りごはん さんまのかば焼き キャベツのあっさりあえ かぶとベーコンのスープ	牛乳 さんま ベーコン	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 白ごま 大豆油	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ にんにく かぶ かぶ (葉)	682	12.5	36.6	2.2			
9	金	麻婆豆腐焼きそば(種) 麻婆豆腐焼きそば(具) キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	中華めん 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ たら キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ	546	15.8	30.7	2.7			
12	月	さつまいもごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏むね 豆腐	米 さつまいも 黒ごま オリブ油 砂糖 白玉粉	キャベツ ピーマン 生姜 ねぎ にんじん 大根 小松菜	663	13.4	32.6	2.4			
13	火	フィッシュバーガー チリコンカン	ホキ 牛乳 ベーコン 金時豆	丸パン 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 バター	キャベツ にんじん にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	678	22.5	34.1	3.0			
14	水	麦ごはん 鶏肉のハーベキューソース ハリハリサラダ くだもの(梨)	牛乳 とり肉	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油	生姜 にんにく ねぎ りんご 小松菜 にんじん 大根 コーン なし	574	16.0	29.8	1.6			
15	木	フルコキ丼 わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏むね わかめ 豆腐	米 大豆油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく たら ねぎ	610	13.7	33.9	2.4			
16	金	五分つき米入りごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃの鶏とほろあん	牛乳 とり肉 鶏ひき肉	米 大豆油 砂糖 片栗粉 油	生姜 かぼちゃ	607	14.3	32.8	0.9			
19	月	野菜炒めチャーハン ごぼうチップサラダ 大平汁	ベーコン 牛乳 竹輪 豆腐	米 大豆油 油 砂糖	にんじん 野菜菜 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ほうれん草	535	11.2	33.8	2.2			
20	火	黒豆と昆布のごはん 大根のそぼろ煮 豚汁	とり肉 黒大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 大豆油 片栗粉 こんにゃく ジャガ芋	にんじん 干しいたけ 生姜 大根 ごぼう ねぎ	602	15.9	31.5	3.0			
21	水	栗ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 大豆 まくら 厚揚げ みそ	米 栗 黒ごま さつまいも 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 たまねぎ 大根 小松菜	607	15.2	24.8	2.0			
22	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 鱈煮あえ 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	579	16.6	30.8	2.1			
23	金	クリームスバゲティ コーンサラダ	とり肉 牛乳 クリーム チーズ	スバゲティ オリブ油 米ぬか油 大豆油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	630	13.9	35.7	1.7			
26	月	五分つき米入りごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 筑前煮 みそ汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏もも みそ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 大豆油 こんにゃく 里芋	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう ねぎ	604	15.5	25.9	2.5			
27	火	ねじりパン シェパードパイ ハニーサラダ スコッチブロス	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 ベーコン	ショートニングパン ジャガ芋 バター 大豆油 はちみつ オリブ油 大麦	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー パセリ粉	681	13.9	41.2	3.1			
28	水	秋色ごはん 小松菜入り卵焼き ゆで野菜の甘酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ	米 もち米 砂糖 大豆油 片栗粉 ジャガ芋	にんじん しめじ 干しいたけ たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし	557	15.2	27.6	2.7			
29	木	麦ごはん 厚揚げの中華旨煮 青菜のしょうゆ炒め	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 オリブ油	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 きくらげ キャベツ チンゲンサイ 小松菜 もやし	570	16.5	31.7	1.7			
30	金	五分つき米入りごはん さばの香味焼き 大根とわかめの酢の物 貝たぐさのみそ汁	牛乳 さば わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 大豆油 こんにゃく	生姜 ねぎ 大根 にんじん ごぼう	578	16.1	30.8	2.0			

目の愛護デー  
(10日)  
に  
ちなんだ献立

食育の日  
献立料理  
(沖縄県)

世界の料理  
(イギリス)

十三夜(28日)  
に  
ちなんだ献立

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回  
 ※ アレルギ―などもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。  
 ※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	605	15.5	31.1	2.3	329	83	2.0	260	0.36	0.48	25	4.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上