

# 10月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			食 品 量 (1人1日あたり)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー 総量 たんぱく質 g
							中学年
4 (月)		コメッコポーク カレーライス	福神漬 コールスローサラダ	ぶたにく・★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ キャベツ コーン	615 19.2
5 (火)		わかめご飯	さんまの筒煮 とろみ仕立ての五色汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅうさんま とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん かたくりこ	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん かぶ しめじ	582 23.0
6 (水)		みそラーメン	★うずらの卵煮 海藻サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご わかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ にら しなちく だいこん	530 23.0
7 (木)		豚丼	小松菜の味噌汁 みかん	ぶたにく やきとうふ ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう はちみつ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん みかん ほししいたけ ごぼう ごまつな	615 24.9
8 (金)		★にんじんご飯	大根ときゅうりのびり辛漬け たらつみれ汁 ぶどうゼリー	★ぎゅうにゅう うるめいわし すり身 みそ とうふ アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま あぶら かたくりこ さとう	にんじん だいこん きゅうり ごまつな キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ はくさい ぶどうジュース	541 21.2
11 (月)		こしひかりのご飯	★さばの文化干し ★ごまあえ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さば あぶらあげ とうふ	こめ さとう ★ごま あぶらこんにやく じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	613 24.1
12 (火)		あきたごまちのご飯	のりとあさりの佃煮 五目きんぴら きりたんぼ汁	★ぎゅうにゅう のり あさり ぶたひきにく とりもも	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにやく きりたんぼ	ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	598 22.3
13 (水)		さいのかがやきのご飯	★ゼリーフライ ★干草あえ 豆腐と油揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう おから ★たまご あぶらあげ うるめいわし とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こんにやく ごまあぶら ★ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな キャベツ もやし ほししいたけ	626 22.0
14 (木)		ササニシキのご飯	仙台麩入り肉じゃが かみかみ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	こめ ごまあぶらこんにやく じゃがいも あぶらさとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	580 23.6
15 (金)		ななつぼしのご飯	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 麩の味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず うるめいわし みそ	こめ さとう ざらめ かたくりこ あぶら やきふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	589 25.9
18 (月)		秋の山路ご飯	★卵焼き 昆布豆 すまし汁	こんぶ とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご とりもも わかめ	もちごめ こめ くり あぶら ぎんなん さとう	にんじん ほししいたけ えのきたけ たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	617 28.6
19 (火)		★ピザトースト	レモンドレッシングサラダ ポトフ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	★むえんぱん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン セロリー にんにく しょうが にんじん	544 27.1
20 (水)		ご飯	★わかさぎのカレー揚げ 野菜の梅のり和え 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★わかさぎ のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいもこんにやく	しょうが にんにく ごまつな キャベツ にんじん ねりうめ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	562 21.5
21 (木)		キムタクご飯	水炊き風 ★大根の味噌炒め	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりもも とうふ さつまあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく ★ごま	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン セロリー にんにく しょうが にんじん	560 23.0
22 (金)		豚肉とごぼうの 混ぜご飯	野菜のからし和え のつべい汁 柿	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	もちごめ こめ あぶら さとう さといも ちくわぶ かたくりこ	にんじん ごぼう もやし ごまつな だいこん ほししいたけ ねぎ かき	547 20.0
25 (月)		大豆ご飯	★かじきとチーズの包み揚げ ★かきたま汁	だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★チーズ かじき とりもも とうふ ★たまご	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ はるまきのかわ	にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	611 27.3
26 (火)		中華豆腐丼	ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	582 22.5
27 (水)		★きなこ揚げパン	もやしサラダ 肉団子スープ	きんこ ★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん ぶたひきにく とうふ	★ショートニングぱん あぶら グラニューとう パンこ マロニー さとう ごまあぶら かたくりこ	きゅうり キャベツ もやし セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たまねぎ はくさい	624 24.2
28 (木)		★さつま芋ご飯	★鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ うるめいわし ぶたにく あぶらあげ とうふ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま さとうこんにやく ★バター あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん	615 29.1
29 (金)		チキンライス	ツナサラダ オニオンスープ ★パンパキンスフレ	とりもも ★ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン ★クリームチーズ ★たまご ★クリーム	こめ おおむぎ マーガリン あぶら さとう ごまあぶら グラニューとう こむぎこ	トマトジュース にんにく ごまつな たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ セロリー コーン かぼちゃ	656 21.8

目の愛護デー献立

お米食べ比べ週間

十三夜献立

福岡県料理献立

姿を変える大豆献立