



10月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	シーフードココナッツカレー 豚しゃぶサラダ	○ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト えび イカ 生クリーム 豚肉 みそ	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト ココナッツミルク 赤 ピーマン キャベツ きゅうり に んじん	米 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま	820 29.3	
2	水	衣笠うどん (油揚げの卵とじうどん) ほくほく大学芋	○ 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ	うどん てんぷん さつま いも 油 さとう 水あめ	759 30.0	
3	木	麦ごはん ごぼう入り厚焼き卵 こんにゃくあえ 豚汁	○ 牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ さやいん げん きゅうり もやし キャベツ 大根	米 大麦 油 さとう こ んにゃく じゃがいも	752 31.8	
4	金	ごはん サケの塩焼き ごまだれサラダ 里芋入りすいとん汁	○ 牛乳 サケ みそ 鶏肉	キャベツ にんじん しょうが 大 根 小松菜	米 じゃがいも 油 さと う ごま 里芋 白玉粉 小麦粉	771 34.2	
7	月	ごはん イワシの梅煮 土佐あえ かぼちゃのみそ汁	○ 牛乳 イワシ 昆布 油揚 げ かつお節 厚揚げ み そ	にんじん 梅里 しょうが キャベ ツ もやし かぼちゃ ねぎ	米 さとう 油	796 36.5	
8	火	玄米入りごはん 豚のすきやき煮 からしあえ さつまいものトリュフ	○ 牛乳 豚肉 焼き豆腐 生 クリーム	玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ	米 玄米 油 こんにゃく 車麩 さとう さつまいも バター	876 30.7	
9	水	キムチチャーハン わかめサラダ 中華コーンスープ (卵入り) ★十三夜ぶどう食べ比べ	○ 牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 卵	玉ねぎ ねぎ キムチ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン ぶどう	米 油 さとう てんぷん	751 30.1	
10	木	豚とれんこんのごはん 豆アジのから揚げ なめこ汁	○ 牛乳 豚肉 大豆 アジ 厚揚げ みそ	れんこん にんじん しょうが 大 根 なめこ ねぎ	米 油 こんにゃく さと う てんぷん 小麦粉	771 30.6	
11	金	ホットあんパン マカロニサラダ (マスタードドレッシング) カレーポトフ	○ 牛乳 小豆 豚肉 ソー セージ	きゅうり にんじん キャベツ に んにく 玉ねぎ	パン マーガリン さとう マカロニ 油 じゃがいも	858 29.1	
15	火	鶏と豆のおこわ いり豆腐 ちくわぶ汁 梨	○ 牛乳 鶏肉 緑豆 豆腐 厚揚げ	しめじ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 梨	米 もち米 油 さとう じゃがいも ちくわぶ	751 31.6	
16	水	ごまごはん サバのみそ煮 もやしの香味あえ けんちん汁	○ 牛乳 サバ みそ 昆布 油揚げ 厚揚げ	しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんにく にんじん 大根	米 ごま さとう 油 こ んにゃく じゃがいも	813 33.5	
17	木	マスとほうれん草のクリームスパゲッティ かぼちゃサラダ	○ 牛乳 ベーコン マス チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん ほう れん草 かぼちゃ レーズン	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	819 29.7	
18	金	栗ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のおひたし のっぺい汁	○ 牛乳 卵 油揚げ かつお 節 鶏肉	しょうが にんじん 玉ねぎ 干し しいたけ ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ	米 栗 油 じゃがいも さとう 里芋 こんにゃく ちくわぶ てんぷん	757 28.2	
21	月	ごはん ★菊花シューマイ パンサンサー (あえもの) ★わかめと卵の祝いスープ	○ 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 寒天 豆腐 わかめ 卵 なると	玉ねぎ しょうが コーン キャベ ツ きゅうり にんじん ねぎ	米 油 てんぷん シュー マイ皮 春雨 さとう じゃがいも	824 29.8	
23	水	わかめごはん イナダのみぞれあんかけ (揚) 根菜のごま汁	○ 牛乳 わかめ イナダ 鶏 肉 厚揚げ	しょうが 大根 ねぎ ごぼう に んじん れんこん	米 油 小麦粉 てんぷん こんにゃく ごま	878 36.3	
24	木	きなこ揚げパン あさりのクラムチャウダー にんじんドレッシングサラダ	○ 牛乳 きなこ ベーコン あさり いんげん豆 脱脂 粉乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コー ン	パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	883 28.6	
25	金	高野豆腐入り親子丼 とろとろ呉汁 柿	○ 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 厚揚げ みそ	しめじ にんじん 玉ねぎ さやい んげん 大根 ねぎ 柿	米 大麦 さとう てんぷ ん こんにゃく	810 38.0	
28	月	きびごはん 鶏のから揚げ ごまじゃこあえ 沢煮椀	○ 牛乳 鶏肉 じゃこ 豚肉 高野豆腐	しょうが にんにく もやし にん じん 小松菜 たけのこ 干しい たけ 大根 水菜	米 きび てんぷん 小麦 粉 油 こんにゃく さと う ごま	751 27.1	
29	火	練馬スパゲッティ ひよこ豆サラダ キャロットオレンジゼリー	○ 牛乳 ツナ のり ひよこ 豆 アガー	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ ジュース	スパゲッティ 油 さとう	771 27.5	
30	水	麦ごはん サンマのかば焼き ごますあえ えのきと里芋のみそ汁	○ 牛乳 サンマ わかめ 豆 腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし にん じん えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 てんぷ ん 油 さとう ごま 里 芋	901 34.6	
31	木	こだわりのポークカレー ツナサラダ	○ 牛乳 豚肉 レンズ豆 ツ ナ	しょうが にんにく 玉ねぎ にん じん セロリ もやし キャベツ	米 油 じゃがいも バ ター 小麦粉 さとう	870 28.3	

・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。

今月の平均 808kcal 31.2g 学校給食摂取基準 (12~14歳) 830kcal 27~42g