



10月献立表



実施日			献立名	主な材料とその働き						総量 (kcal)	栄養価 (%)
日	曜日	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	○	衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ 郷土料理 ～京都府～	油揚げ 鶏卵 米みそ	牛乳	にんじん きょうな	干しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 薄力粉 甘納豆	バター	853	15.0
4	月	○	麦ごはん 肉じゃがコロッセ 塩もみ野菜・もずくのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 根深ねぎ だいこん もやし	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 米粉 薄力粉 パン粉	米ぬか油	805	13.3
5	火	○	五目ごはん パンサンスウ 肉豆腐	鶏肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり 干しいたけ だけのこ もやし グリーンピース きゅうり たまねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 焼きふ 普通はるさめ つきこんにゃく	米ぬか油 ごま油 白炒りごま	777	17.2
6	水	○	ココアパン スパニッシュオムレツ 白いんげんのトマトスープ	ベーコン ひよこまめ 鶏卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	青ピーマン にんじん トマトピューレー パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	ココアパン じゃがいも 薄力粉 三温糖	米ぬか油 バター	886	16.2
7	木	○	すもじ 呉汁 出雲ぜんざい 郷土料理 ～島根県～	まさば 黄だいす 鶏卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ あずき	牛乳	にんじん こまつな	かんぼう 干しいたけ れんこん ごぼう だいこん 根深ねぎ	七分つき米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 上新粉	米ぬか油	838	16.5
8	金	○	きびごはん 鮭フライ 華風大根・キャベツのみそ汁	さけ 米みそ	牛乳	こまつな	だいこん きゅうり キャベツ 根深ねぎ	七分つき米 きび 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま油	753	17.3
11	月	○	五目チャーハン しゅうまい 広東スープ	鶏卵 鶏肉 焼き豚 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ もやし だけのこ 根深ねぎ グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく はくさい	七分つき米 米粒麦 三温糖 しゅうまいの皮 でん粉	ごま油 米ぬか油	762	17.1
12	火	○	きのこ入りクリームスパゲティ 白菜サラダ オレンジゼリー	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 あさりむき身	牛乳 粉チーズ 生クリーム カットわかめ 粉寒天	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ 粒コーン ぶなしめじ えのきたけ はくさい きゅうり 根深ねぎ ルツグ ユース みかん缶	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 バター ごま油 白炒りごま	762	15.2
13	水	○	秋の香りごはん いか大根の煮付け とり団子汁	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ レンズまめ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ぶなしめじ 干しいたけ だいこん たまねぎ 根深ねぎ しょうが はくさい もやし	七分つき米 もち米 さつまいも 三温糖 でん粉	むき栗 米ぬか油 白炒りごま ごま油	755	18.9
15	金	○	鶏豆きのかレーライス さつまいも入りサラダ 果物(りんご)	鶏肉 レンズまめ	ヨーグルト 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ ぶなしめじ レモン もやしりんご	七分つき米 米粒麦 薄力粉 ざらめ糖 じゃがいも さつまいも 三温糖	米ぬか油 バター	888	11.3
18	月	○	栗ごはん さばのみりん焼き からしあえ・月見団子汁 十三夜献立	さば 油揚げ 削り節	牛乳	こまつな かぼちゃペースト にんじん	もやし にんにく しょうが だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 三温糖 白玉粉 上新粉 さといも	むき栗 炒りごま ごま油	786	17.2
19	火	○	あんパン 中華サラダ ABCマカロニスープ	あずき ボンレスハム 鶏肉 鶏卵 レンズまめ	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	きくらげ もやし きゅうり たまねぎ	丸パン 三温糖 普通はるさめ じゃがいも パン粉 ABCマカロニ	米ぬか油 ごま油	753	15.1
20	水	○	麦ごはん ヘルシー酢豚 スイミータン	豚肉 鶏卵 凍り豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが 粒コーン たまねぎ 根深ねぎ だけのこ 干しいたけ クリームコーン	七分つき米 米粒麦 中ざら糖 でん粉 氷砂糖 いちごジャム	米ぬか油	840	14.8
21	木	○	豚丼 野菜のツナあえ 果物(梨)	豚肉 まぐろ類缶詰	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ はくさい 梨	七分つき米 米粒麦 しらたき 三温糖	米ぬか油	747	14.0
22	金	○	みそラーメン ポテたこフライ リクエスト給食 ～1-E、3-C～	豚肉 なると 米みそ まだこ ベーコン 粉かつお	牛乳 あおのり	にんじん にら	セロリ たまねぎ はくさい もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが	蒸し中華めん じゃがいも でん粉 三温糖	米ぬか油 ラード ごま油 白炒りごま	793	16.2
25	月	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 野菜のごまあえ 韓国風肉じゃが	豚肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	白炒りごま 白すりごま 米ぬか油 ごま油	745	14.8
26	火	○	鶏ごぼうごはん のりあげくん みそ汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐 米みそ	牛乳 あまのり カットわかめ	にんじん	ごぼう しょうが れんこん だいこん えのきたけ 根深ねぎ	七分つき米 もち米 三温糖 じゃがいも パン粉	米ぬか油	763	16.7
27	水	○	梅わかごはん・沢煮椀 ふかのみそマヨネーズ焼き キャベツのごま酢あえ	モウカサメ 米みそ 木綿豆腐	炊き込みわかめ 牛乳	にんじん こまつな	梅干し キャベツ もやし きゅうり だいこん だけのこ えのきたけ	七分つき米 もち米 三温糖	白炒りごま マヨネーズ ごま油	743	17.2
28	木	○	麦ごはん・みそ汁 かつおのこはく煮 きゅうりとわかめの酢のもの	かつお 油揚げ 米みそ	牛乳 カットわかめ しらす干し	こまつな	しょうが きゅうり はくさい 根深ねぎ	七分つき米 米粒麦 でん粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	756	17.6
29	金	○	セサミトースト 野菜ソテー パンプキンシチュー ハロウィン 献立	ボンレスハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 西洋かぼちゃ	キャベツ 粒コーン たまねぎ ぶなしめじ	食パン 三温糖 薄力粉 じゃがいも	バター 白炒りごま 米ぬか油	869	13.7

※ 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20回

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	794	15.7	28.0	3.3	367	131	3.8	293	0.58	0.59	34	9.3

- 14日(木)は、合唱コンクールのため全校給食がありません。中止の場合もお弁当の用意をお願いします。
- 29日(金)は、校外学習のため2年生は給食がありません。

