令和2年 10月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
1	木	麦ごはん　大根と油揚げのみそ汁　さばの文化干し 小松菜のごま和え	○	さば　みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	小松菜 人参	白菜　しめじ　ごぼう　大根　ねぎ	米　麦　砂糖 こんにゃく	ごま ねりごま	豆類
2	金	豚昆布ごはん　肉豆腐　わさび和え	○	豚肉　豆腐	昆布 牛乳	人参 小松菜	しょうが　玉ねぎ　干ししいたけ 白菜　ねぎ　もやし	米　麦　砂糖 しらたき　麩	油　ごま	果物
5	月	高野豆腐の卵とじ丼　磯か和え 揚げアップルパイ	○	豚肉　凍り豆腐 卵	のり 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　しめじ　えのきだけ　キャベツ りんご　レモン	米　麦　こんにゃく 片栗粉　砂糖　ギョウザの皮	油 バター	魚介類
6	火	麦ごはん　生揚げと大根のみそ汁 魚とさつま芋の甘辛煮　根菜のきんぴら	○	大豆　かつお みそ　生揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが　ごぼう　れんこん 大根　玉ねぎ	米　麦　さつまいも　砂糖 片栗粉　つきこんにゃく	油　ごま	海藻類
7	水	**★世界の料理/カナダ★**　メープルフレンチトースト サーモンチャウダー　ベーコンのサラダ	○	卵　ベーコン　鮭 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ　きゅうり　玉ねぎ マッシュルーム	食パン　メープルシロップ じゃがいも　米粉　砂糖	油 バター	豆類
8	木	煎り玄米ごはん　わかめみそ汁 レンコン入り鶏つくね　おかか和え	○	鶏肉　かつお節 みそ　卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが　干ししいたけ　レンコン ねぎ　キャベツ　もやし	米　玄米　じゃがいも パン粉　片栗粉　砂糖	ごま 油	芋類
9	金	麦ごはん　粟米湯（スーミータン） 油淋鶏(ユーリンチー）野菜炒め	○	鶏肉　豆腐　卵	牛乳	ピーマン　人参 チンゲンサイ	しょうが　にんにく　玉ねぎ　干ししいたけ ねぎ　もやし　キャベツ　竹の子　きくらげ コーン　ねぎ	米　麦　片栗粉	油 ごま油	芋類
12	月	運動会振替休日								
13	火	さつま芋ごはん　豚汁 鮭の香味焼き　切干大根の炒め煮	○	鮭　さつま揚げ　みそ 油揚げ　豚肉　豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが　にんにく　切干大根 大根　玉ねぎ　ごぼう	米　麦　さつまいも 砂糖	油 ごま	果物
14	水	きのこ和風スパゲッテイ　キャベツと豆のごまサラダ おからのロッククッキー	○	鶏肉　レンズ豆 卵　おから	牛乳	人参 小松菜	にんにく　玉ねぎ　しめじ　えのきだけ キュウリ　コーン　キャベツ	スパゲッティ　砂糖 片栗粉　小麦粉　チョコ	油　ごま バター	芋類
15	木	きびごはん　生揚げのすき焼き風煮 小松菜の辛子しょうゆ	○	豚肉　生揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし　しょうが　玉ねぎ　ねぎ 白菜　しめじ	米　きび　しらたき 砂糖	油 ごま油	小魚類
16	金	**★郷土料理/高知★**生姜ごはん　ぐる煮　焼きししゃも　梨	○	鶏肉　油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも	人参	しょうが　干ししいたけ　大根 梨	米　麦　こんにゃく 里芋　砂糖	油	緑黄色野菜
19	月	ねぎチャーハン　ワンタンスープ 二色大学芋	○	焼豚　卵 なると	牛乳	人参　小松菜 グリーンピース	しょうが　竹の子　干ししいたけ ねぎ　もやし	米　麦　ワンタン さつま芋　水あめ	ごま油 油　ごま	きのこ類
20	火	ポークカレーライス　和風サラダ すりおろしリンゴゼリー	○	豚肉　レンズ豆	牛乳 寒天	人参 小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ　りんご キャベツ	米　麦　じゃがいも 米粉	油　バター ごま油	小魚類
21	水	みそうどん　ピリ辛ひじき　さつまいものごま団子	○	豚肉　油揚げ ツナ　みそ	牛乳 ひじき	人参　小松菜 かぼちゃ	干ししいたけ　大根　白菜　ねぎ きゅうり　キャベツ	うどん　砂糖　上新粉 さつま芋　白玉粉	油 ごま	芋類
22	木	ぶどうパン　豆入りカレースープ きのこのキッシュ	○	豚肉　卵　ベーコン レンズ豆　ひよこ豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ほうれん草 人参	玉ねぎ　しめじ　にんにく キャベツ　エリンギ	じゃがいも ぶどうパン	バター 油	海藻類
23	月	麦ごはん　具だくさんみそ汁　さんまの生姜煮 カリカリごぼうサラダ	○	さんま　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳 こんぶ	赤ピーマン 人参	しょうが　ごぼう　もやし　ねぎ コーン　キャベツ　玉ねぎ　大根	米　麦　片栗粉 砂糖　さといも	油	果物類
26	火	チリビーンズドック　ABCスープ 三種の野菜とツナのソテー	○	豚肉　大豆 ツナ　鶏肉	牛乳 チーズ	トマト水煮 人参　小松菜 ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　にんにく えのきだけ	コッペパン　マカロニ じゃがいも	油	芋類
27	水	麦ごはん　きのこ沢煮椀　紫蘇ひじきふりかけ キャベツのメンチカツ　塩和え	○	豚肉　かつお節 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ゆかり　玉ねぎ　キャベツ　もやし なめこ　えのきだけ　しいたけ　ねぎ	生パン粉　米　麦 砂糖　小麦粉	ごま 油	小魚類
28	木	ビビンバ　トックスープ	○	豚肉　油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく　しょうが　ぜんまい もやし　玉ねぎ　竹の子　ねぎ　干ししいたけ	米　麦　砂糖 トック餅	ごま油 油　ごま	海藻類
29	金	**★十三夜献立★**　栗入りふきよせごはん　お月見団子汁 じゃこと小松菜炒め　ぶどう（甲斐路）	○	えび　油揚げ 豆腐　鶏肉	牛乳 じゃこ	人参　かぼちゃ 小松菜	枝豆　しめじ　干ししいたけ　ぶどう キャベツ　ごぼう　大根　ねぎ　かぼちゃ	米　麦　砂糖 白玉粉	栗 油	芋類
30	木	ごぼうのハヤシライス　コールスローサラダ　かぼちゃプリン	○	豚肉	牛乳　寒天 生クリーム	かぼちゃ　人参 グリーンピース トマト	にんにく　しょうが　コーン 玉ねぎ　ごぼう　マッシュルーム　キャベツ	米　麦　米粉 砂糖	油	小魚類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	食物繊維 g	食塩 g
10月分平均	810	29.8	25.2	394	3.2	335	0.46	0.61	34	6.2	3.1
基準値	830	35 (27～42)	23.0～ 27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満