訂正版 10月23日（月）の鰯のかば焼きが抜けていたため、再度配布します。

令和5年度10月献立表

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	6つの基礎食品とその働き 体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	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 炭水化物	効率的なエネルギー源 脂質	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
2	月	○	キャロットライス	ツナのチーズローフ	ベジタブルスープ			まぐろ缶 卵 とり肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン パセリ粉 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉	バター 米油	750	15.7
3	火	○	菜飯	野菜と生揚げの煮物	もやしと小松菜の ごま和え			とり肉 厚揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 大根 もやし キャベツ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米油 白ごま 白すりごま	759	16.3
4	水	○	親子丼		しらすのおろし ドレッシングサラダ	じゃがいもの味噌汁		とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	814	16.1
5	木	○	はちみつ レモントースト	トマトシチュー	ジャーマンポテト			ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	レモン たまねぎ 生姜 にんにく セロリー グリンピース	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米油	726	13.9
10	火	○	麦ごはん	鯖の文化干し	じゃがいも入り きんぴら炒め	秋のみそ汁		さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 さつま芋	米油	861	15.0
11	水	○	麦ごはん	厚揚げ入り豚キムチ	はるさめスープ			豚肉 大豆 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	782	17.1
12	木	○	きつねうどん				大学芋豆	油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜	うどん 砂糖 里芋 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 白ごま	747	15.3
13	金	○	オムチキライス		ポトフ		ピーチゼリー	鶏もも 卵 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 寒天	にんじん トマトペースト	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 桃ジュース 桃缶	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	742	16.7
16	月	○	麦ごはん	鶏肉の味噌チーズ焼き	辛子醤油和え	けんちん汁		とり肉 みそ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	749	18.4
17	火	○	麦ご飯	かつおとさつま芋の 甘辛煮	わかめとじゃこのサラダ	根菜の味噌汁		大豆 かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり コーン キャベツ 大根	米 大麦 さつま芋 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油 米油	774	16.0
18	水	○	チリビーンズライス		グリーンサラダ			豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ ピーマン	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	バター 米油	731	14.9
19	木	○	ご飯 （ひのひかり）	がめ煮（筑前煮）	もやしとにんじんの サラダ		かつおの ふりかけ	かつお節 とり肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり コーン	米 砂糖 こんにゃく 里芋	白ごま 米油 ごま油	712	15.5
20	金	○	卵入りチャーハン		切り干し大根の 炒めナムル	中華スープ		豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	干ししいたけ ねぎ にんにく 切干大根 もやし 生姜 白菜 しめじ	米 大麦 春雨	ごま油 米油	723	15.1
23	月	○	麦ご飯	**鰯のかば焼き**	野菜のごま和え	豚じゃが味噌汁		いわし 豚肉 みそ	牛乳	小松菜	もやし キャベツ ねぎ にんにく	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま 白ごま	752	14.5
24	火	○	ごぼうの ハヤシライス		ウインナーとキャベツ のソテー			豚肉 レンズ豆 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉 ざらめ	米ぬか油 バター	802	13.7
25	水	○	おかかわかめご飯	ししゃもの唐揚げ	もやしの和えもの	豚汁		かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	にんにく 生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	765	15.7
26	木	○	坦々麺				フルーツ白玉	みそ 豚ひき肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし パインアップル缶 桃缶 みかん缶 レモン	中華めん 白玉粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	761	14.3
27	金	○	秋の香りご飯	こがね焼き	むらくも汁			鶏もも 油揚げ かれい 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ねぎ	米 もち米 さつま芋 砂糖 片栗粉	栗 米ぬか油 マヨネーズ （卵なし）	781	20.9
30	月	○	麦ご飯	鯖の味噌煮	切干大根の和え物	吉野汁		さば みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 切干大根 もやし キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	726	18.5
31	火	○	コッペパン	かぼちゃグラタン	ミネストローネ		手作り りんごジャム	ベーコン とり肉 いんげん豆 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	かぼちゃ パセリ粉 にんじん トマト缶 パセリ	りんご缶 りんごジュース レモン たまねぎ マッシュルーム セロリー	コッペパン 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	米油 バター	825	16.3

＊ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

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	764	16.0	29.9	3.1	385	111	3.1	264	0.33	0.51	17	7.3

＊ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで授取栄養価のみ記載します。