



10月献立表



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
4 月	ごぼう入りドライカレー 牛乳 カリカリポテトのサラダ	豚肉 牛乳		米 麦 バター 米油 小麦粉 ジャが芋 砂糖		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり		624	13.0
5 火	ごはん 牛乳 かつおでんぶ もやしのごま酢和え 肉豆腐	牛乳 かつお節 豆腐 豚肉		米 砂糖 ごま しらたき		もやし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ねぎ		564	19.6
6 水	クリームスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ りんご	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ		スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン りんご		621	14.4
7 木	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 千草和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ		米 砂糖 ごま ごま油 ジャが芋		ゆず もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ		540	20.1
8 金	ルルとララのフレンチトースト 牛乳 豆入りポトフ にんじんゼリー ☆ブックメニュー	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆 寒天		食パン 砂糖 バター 米油 ジャが芋		にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ みかんジュース		580	17.8
11 月	キムタクごはん 牛乳 いかりのギョーザ かき玉スープ ☆ブックメニュー	豚肉 牛乳 豆腐 卵		米 麦 米油 ごま ぎょうざの皮 ごま油 でん粉		たくあん キムチ(7/14*~27品不使用) にんにく 白菜 にんじん 玉ねぎ にんじん 小松菜		570	16.6
12 火	豚肉のみそ炒め 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 巨峰	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ		米 麦 米油 砂糖 でん粉		玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 巨峰		569	17.4
13 水	ひじきごはん 牛乳 ししゃものピリ辛ソース 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ		米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 ジャが芋		ごぼう にんじん さやいんげん にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ		546	18.3
14 木	丸パン 牛乳 まっちゃんのコロッケ 野菜スープ みかん ☆ブックメニュー	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 卵 ベーコン		丸パン 米油 ジャが芋 小麦粉 パン粉 砂糖		玉ねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 みかん		575	15.7
15 金	栗ごはん 牛乳 いわしのタルタルソース焼き 沢煮椀 ☆ブックメニュー	牛乳 いわし 卵 鶏肉 豆腐		米 もち米 栗 小麦粉 米油 マヨネーズ (エッグフリー)		生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 にんじん ねぎ えのきたけ 小松菜		588	18.0
18 月	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれ キャベツの即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐		米 でん粉 米油 ごま 砂糖		キャベツ にんじん 生姜 えのきたけ ねぎ		614	16.7
19 火	中華丼 牛乳 ビーフンスープ 梨	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 牛乳 鶏肉		米 麦 米油 でん粉 ごま油 ビーフン		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 きくらげ グリーンピース キャベツ 小松菜 梨		587	17.6
20 水	ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆		ソフトフランスパン マーガリン 米油 砂糖		にんにく バセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン		618	17.8
21 木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 野菜のごま酢和え コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 ごま 砂糖 ごま油 米油 でん粉		生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ コーン チンゲンサイ		614	17.2
22 金	五目ごはん 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ かまぼこ		米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 でん粉 こんにゃく 焼きふ		生姜 ごぼう にんじん たけのこ しめじ 大根 ねぎ 小松菜		567	13.9
25 月	ごはん 牛乳 モウカサメの西京焼き 莖わかめのきんぴら かき玉汁	牛乳 モウカサメ みそ わかめ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵		米 砂糖 ごま油 こんにゃく でん粉		ごぼう にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜		547	21.1
26 火	麦ごはん 牛乳 酢鶏 小松菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉		米 麦 でん粉 米油 砂糖 ジャが芋 ごま油		生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン にんにく コーン きくらげ えのきたけ 小松菜		621	15.5
27 水	ツナサンド 牛乳 森のチャウダー フレンチサラダ	まぐろ缶 牛乳 鶏肉 大豆 チーズ		コッパパン 米油 マヨネーズ (エッグフリー) ジャが芋 バター 小麦粉		玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ 小松菜 きゅうり		629	15.1
28 木	四川豆腐丼 牛乳 白菜の浅漬け りんご	豚肉 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油		生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 白菜 かぶ かぶ (葉) りんご		548	16.1
29 金	チキンライス 牛乳 じゃが芋とキャベツのスープ かぼちゃプリン	鶏肉 牛乳 ベーコン アガー 生クリーム		米 麦 バター 米油 ジャが芋 砂糖		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 かぼちゃ		571	12.2

※ 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 (%)	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 (中学年)	585	16.7	31.8	335	93	2.1	259	0.40	0.52	28	6.0

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。