

10月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(2人1日分)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (木)		ゆかりご飯	むろあじのメンチカツ ムロブシスープ 都民の日献立	★ぎゅうにゅう むろあじ たまご とりもも	こめ おおむぎ パンこ ごむぎこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	680 27.9
2 (金)		あしたばチャーハン	★ナムル フタナスープ 都民の日献立	たまご まぐろかん ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ★しろごま あぶら ウェーブフタナ	にんにく ねぎ あしたば もやし にんじん ごまつな しょうが はくさい なら	572 21.2
5 (月)		★ガーリックフランスパン	チリコンカン コールスローサラダ	★ぎゅうにゅう だいたず ベーコン ぶたひきにく	★ソフトフランスパン さとう マーガリン (乳不使用) あぶら かたくりこ	にんにく パセリ たまねぎ コーン にんにく しょうが ねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン	675 26.9
6 (火)		わかめご飯	さんまの筒煮 とろみ仕立ての五色汁	たきごみわかめのもと とろふ ★ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ おおむぎ さとう でんぶん かたくりこ	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん かぶ しめじ	607 22.7
7 (水)		みそラーメン	うずらの卵煮 ★糸寒天サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう うずらたまご かんてん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう ★しろすりごま	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ なら しなちく キャベツ きゅうり	584 22.9
8 (木)		★さつま芋ご飯	わかさぎのから揚げ おかか和え 沢煮糰	★ぎゅうにゅう わかさぎ かつおぶし とりにく とろふ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ごまつな にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ	593 21.9
9 (金)		★にんじんご飯	大根ときゅうりのピリ辛漬け 魚のつみれ汁 ★ぶどう 目の愛護デー献立	★ぎゅうにゅう さんま たら みそ とろふ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま あぶら かたくりこ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ はくさい ごまつな ★ぶどう	563 19.4
12 (月)		こしひかりのご飯	★鯖の文化干し ★干草あえ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さば あぶらあげ とろふ	こめ こんにやく さとう ごまあぶら ★ごま あぶら じゃがいも	ごまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	653 24.0
13 (火)		あきたごまちのご飯	のりとあさりの佃煮 ★大根の味噌炒め きりたんぼ汁	★ぎゅうにゅう のり あさり ★さつまあげ みそ とりもも	こめ さとう こめあぶら こんにやく ★ごま きりたんぼ	ほししいたけ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう ねぎ	593 21.6
14 (水)		ササニシキのご飯	仙台鮎入り肉じゃが ★かみかみ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ さとう ★ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	608 23.2
15 (木)		ななつほしのご飯	★鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ あぶらあげ ひじき だいたず	こめ さとう ★バター あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん	619 26.3
16 (金)		彩のかがやきのご飯	ゼリーフライ ★ごまあえ 小松菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう おから たまご あつあげ みそ	こめ じゃがいも さとう ごむぎこ あぶら ★しろすりごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし ごまつな ほししいたけ ごぼう	621 18.5
19 (月)		スタミナ納豆丼	豚汁 フルーツゼリー 食育の日献立 ～鳥取県料理～	とりひきにく なつとう ★ぎゅうにゅう うるめいわし ぶたにく あぶらあげ とろふ みそ アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが にんじん ねぎ ごまつな ほししいたけ ごぼう だいこん りんごジュース ミックスドフルーツ	672 29.6
20 (火)		★ピザトースト	レモンドレッシングサラダ ポトフ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	★むえんパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン セロリー にんにく しょうが にんじん	586 25.6
21 (水)		ジャンバラヤ	魚のマヨコーン焼き 米粉マカロニスープ	ぶたひきにく ウインナー ★ぎゅうにゅう かねい とりもも	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) こめマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン コーン パセリ セロリー キャベツ	598 27.0
22 (木)		コメッコチキン カレーライス	★福神漬 ★じゃこサラダ	とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ぶくじんづつ きゅうり だいこん	645 19.1
23 (金)		牛ごぼうご飯	野菜のからし和え のっぺい汁 柿	ぎゅうにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	もちごめ こめ あぶら さとう さといも ちくわぶ かたくりこ	ごぼう にんじん グリンピース もやし ごまつな だいこん ほししいたけ ねぎ かき	576 19.5
26 (月)		大豆ご飯	★かじきとチーズの包み揚げ かきたま汁	だいたず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★チーズ かじき とりもも とろふ たまご	こめ もちごめ あぶら さとう ごむぎこ はるまきのかわ でんぶん	にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	650 27.2
27 (火)		中華豆腐丼	ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく とろふ ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	597 23.0
28 (水)		★きなこ揚げパン	もやしサラダ 肉団子スープ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく とろふ	★ショートニングパン あぶら グラニューとう パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー	きゅうり キャベツ もやし セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たまねぎ はくさい	654 24.4
29 (木)		秋の山路ご飯	卵焼き 昆布豆 すまし汁 十三夜献立	こんぶ とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいたず たまご とりもも わかめ	もちごめ こめ くり ぎんなん あぶら さとう	にんじん ほししいたけ えのきたけ グリンピース たまねぎ だいこん ねぎ	654 28.9
30 (金)		チキンライス	ツナサラダ オニオンスープ ★パンクインスフレ	とりもも ★ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン ★クリームチーズ たまご ★クリーム	こめ おおむぎ マーガリン (乳不使 用) あぶら さとう ごまあぶら グラニューとう ごむぎこ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ セロリー コーン ごまつな かぼちゃ	699 21.8

姿を
変
え
る
大
豆
献
立