



令和6年10月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人分 kcal	たんぱく 質 g
2	水	わかめご飯		★卵焼き とろみ仕立ての五色汁 野菜のねぎソース和え	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず ★たまご とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ かぶ しめじ しょうが ごまつな もやし ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	548	23.6
3	木	ご飯 練馬みその日		★さばの塩麹焼き ぼりぼりサラダ 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さば あつあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごまつな	こめ ワンタンのかわ こめあぶら さとう じゃがいも あげあぶら	586	25.6
4	金	キムチチャーハン		★ツナ春巻き ★ねぎとわかめのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★まぐろ とりにく わかめ	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(卵不使用) ねぎ キャベツ えのきたけ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら あげあぶら はるまきのかわ マヨネーズ (卵なし) こむぎこ ★ごま	560	20.6
7	月	ご飯		ジャージャン豆腐 枝豆入りパンサンスウ ぶどうゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ アガー	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ えだまめ もやし きゅうり ぶどうジュース	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	598	23.7
8	火	★あぶたま丼		★◎焼肉サラダ	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	600	26.2
9	水	★さつまいもトースト		チリコンカン はちみつドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ★クリーム だいず ふたひきにく	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン	★しよくパン さつまいも グラニューとう ★バター こめあぶら こむぎこ さとう はちみつ	585	23.4
10	木	★小松菜としらすの混ぜごはん 目の愛護デー献立		豆腐のナゲット 油揚げとキャベツのみそ汁 キャロットオレンジゼリー	★しらすほし ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく あぶらあげ みそ かんてん	ごまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ オレンジジュース	こめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま マヨネーズ (卵なし) かたくりこ あげあぶら じゃがいも さとう	570	22.1
11	金	★◎チキンカツカレーライス 運動会応援献立		★もやしの甘酢和え	とりにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ あげあぶら パンこ ★しろごま さとう ごまあぶら	650	27.6
16	水	きつねうどん		★ひじきのピリッとサラダ ★いがぐり揚げ	とりもも あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐろかん	にんじん たまねぎ ねぎ さつまいも ★バター もやし コーン	うどん こめあぶら さとう さつまいも ★バター こむぎこ そろめん あげあぶら	628	24.1
17	木	★ソフトフランクパン 食育の日～アイルランド～		★魚のハーブパン粉焼き アイリッシュシチュー きやべつのサラダ	★ぎゅうにゅう ★メルルーサ ぶたにく	にんにく パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	★ソフトフランクパン オリーブ油 パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	501	24.8
18	金	ご飯		すき焼き煮 大根ときゅうりのびり辛漬け ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ★りんご	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	542	22.8
21	月	さきほこれのご飯(秋田)		★ししゃものピリ辛焼き 和風サラダ ◎だまご汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりもも	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう こめあぶら さといも だまごもち	548	21.8
22	火	ひとめぼれのご飯(宮城)		仙台麩入り肉じゃが ★千草あえ ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ もやし ★りんご	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	613	22.1
23	水	ゆめしずくのご飯(佐賀)		★魚と大豆の味噌がらめ だぶ 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう だいず ★さめ みそ とりにく あつあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし ごまつな	こめ かたくりこ あげあぶら こむぎこ さとう ★しろごま こんにやく じゃがいも やきふ	618	29.0
24	木	こしひかりの コメッコハヤシライス		マカロニサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶ マカロニ オリーブ油	636	21.0
25	金	ななつぼしのご飯(北海道)		★鮭の黄金焼き ★大根サラダ ★どさんご汁	★ぎゅうにゅう ★さけ わかめ ぶたにく みそ	にんじん だいこん もやし たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ マヨネーズ (卵なし) さとう ★ごま ごまあぶら じゃがいも ★バター	582	24.4
28	月	ご飯		チキンチキンごぼう 小松菜の味噌汁 柿	★ぎゅうにゅう とりもも とうふ みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ごまつな かき	こめ あげあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	599	22.1
29	火	中華豆腐丼		★塩ナムル	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	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 もやし ごまつな ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	546	22.7
30	水	ひじきご飯		★ぶりの照り焼き 厚揚げと野菜のみそ汁 ★梨	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ぶり あつあげ みそ	にんじん ほししいたけ しょうが レモン だいこん キャベツ えのきたけ ごまつな ★なし	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	602	28.8
31	木	スパゲティミートソース 世界の文化～ハロウィン～		フレンチサラダ ★◎パンキンケーキ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリーム	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう こむぎこ ★バター	674	26.8

お米食
ハ
バ
比
ハ
週
間

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。
 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
 *★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジしたもの)です。