



10月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I類 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	月	さんまご飯 こんにゃくの酢味噌和え いもっこ汁	○	牛乳 さんま短冊 みそ 豚肉 木綿豆腐 (だし: さば節)	万能ねぎ 小松菜 ショウガ もやし ごぼう マイタケ ねぎ	米 麦 でん粉 三温糖 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま 米サラダ油	827 29.7
2	火	麦ご飯 豚肉の小松菜のピリ辛炒め 粟米湯(スーミータン)	○	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 卵 (だし: 鶏がら)	にんじん 小松菜 青梗菜 にんにく ショウガ もやし コーンクリーム缶詰	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米サラダ油	823 33.0
3	水	ツナトースト 小松菜とコーンのソテー 米粉のシチュー	○	牛乳 ツナ缶詰 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 調理牛乳 (だし: 鶏がら)	パセリ 小松菜 にんじん 玉葱 にんにく しめじ ホールコーン缶詰 マッシュルーム缶詰	食パン ジャガイモ 上新粉 オリーブオイル 米サラダ油 バター マヨネーズ	811 29.1
4	木	麦ご飯 筑前煮 ごま和え	○	牛乳 鶏肉 さつま揚げ (だし: 厚削り)	にんじん さやインゲン 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ水煮缶詰 れんこん もやし	米 麦 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま 米サラダ油	735 26.0
5	金	チキンライス カボチャのサラダ UFOゼリー	○	牛乳 鶏肉 ツナ缶詰 粉寒天 カルシウム	トマトジュース にんじん カボチャ 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶詰 グリーンピース きゅうり パイン缶詰	米 麦 砂糖 バター 白玉だんご 米サラダ油 アーモンド	851 22.4
9	火	ツナとキノコのペペロンチーノ チキンサラダ カフェモカゼリー	○	牛乳 ベーコン ツナ缶詰 鶏肉 きざみのり アガー 調理牛乳 生クリーム	パセリ フロッコリー 玉葱 にんじん にんにく しめじ エリンギ 椎茸 キャベツ 大根	スパゲッティ 砂糖 米サラダ油	855 31.1
10	水	きんぴらご飯 焼きししゃも 野菜のおかか和え じゃがいもと厚揚げの味噌汁	○	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ ししゃも かつお節 (だし: 煮干し)	にんじん さやインゲン 小松菜 ごぼう きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 三温糖 じゃがいも ごま油 ごま	726 33.2
11	木	ピラフのスパイシーチキンソース添え キャベツのスープ にんじんのオレンジゼリー	○	牛乳 えび 鶏肉 豚肉 レンズ豆 アガー ベーコン (だし: 鶏がら)	にんじん ビーマン 玉葱 トマト缶詰 にんにく セロリ ホールコーン缶詰 キャベツ ショウガ オレンジジュース	米 麦 砂糖 バター じゃがいも 米サラダ油	752 27.4
12	金	麦ご飯 イカのかりんとう揚げ ゆず入りおひたし 豚汁	○	牛乳 イカ かつお節 豚肉 木綿豆腐 みそ (だし: さば節)	ほうれん草 にんじん ショウガ 白菜 ゆず果汁 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 三温糖 こんにゃく 砂糖 米サラダ油 ビーナッツ じゃがいも	774 31.4
15	月	チキンごぼうバーガー ビーンズトマトスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 レバーウインナー ベーコン ひよこ豆 インゲン豆 ヨーグルト (だし: 鶏がら)	にんじん トマト缶詰 小松菜 ショウガ ごぼう キャベツ にんにく セロリ 玉葱 もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰	丸パン でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油 砂糖 マヨネーズ	753 29.4
16	火	ひじきご飯 厚焼き卵 里芋と白菜の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 卵 みそ ひじき (だし: 削り節 煮干し)	にんじん ごぼう 玉葱 白菜 干し椎茸	米 麦 こんにゃく 三温糖 砂糖 里芋	756 31.4
17	水	鱈の蒲焼き丼 かぶの浅漬け もらくも汁	○	牛乳 まいわし 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 (だし: 削り節 だし昆布)	かぶ かぶ葉 ショウガ 干し椎茸 ねぎ	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油 ごま	803 31.4
18	木	担々麺 わかめサラダ	○	牛乳 豚肉 甜麺醤 コチュジャン 生わかめ (だし: 豚骨 鶏がら)	にんじん 青梗菜 にんにく ショウガ 干し椎茸 ねぎ たけのこ水煮 きゅうり キャベツ ホールコーン缶詰	中華蒸し麺 砂糖 でん粉 三温糖 ごま ラード 米サラダ油	834 29.5
19	金	いも栗ご飯 揚げ鮭のおろしソース 辛子和え なめこ汁	○	牛乳 油揚げ 鮭 みそ 木綿豆腐 (だし: だし昆布 煮干し)	万能ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ショウガ 大根 ねぎ もやし なめこ	もち米 米 さつまいも でん粉 薄力粉 砂糖 三温糖 栗 米サラダ油 ごま	781 35.1
22	月	麦ご飯 がんもと野菜の煮物 柿なます	○	牛乳 鶏肉 がんもどき (だし: かつお節)	にんじん さやインゲン ごぼう 大根 きゅうり 柿	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 三温糖 米サラダ油	745 26.3
23	火	チャーハン 揚げ餃子 みかん	○	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 (だし: 鶏がら)	青梗菜 たら ねぎ ショウガ にんにく キャベツ みかん	米 麦 餃子の皮 ごま油 米サラダ油	774 24.0
24	水	ブドウパン ポテトミートグラタン ジュリエンヌスープ	○	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 調理牛乳 (だし: 鶏がら)	にんじん パセリ トマトピューレ 玉葱 セロリ にんにく キャベツ	ブドウパン じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 バター オリーブ油	809 31.3
25	木	カレーライス ビーンズサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 (だし: 鶏がら)	にんじん にんにく ショウガ きゅうり 福神漬け キャベツ 玉葱 ホールコーン缶詰	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米サラダ油 バター オリーブ油	859 26.2
26	金	麦ご飯 マーボー大根 ごまじゃこ和え 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天 ちりめんじゃこ 調理牛乳 (だし: 鶏がら)	にんじん ニラ 小松菜 ショウガ 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ 大根 もやし	米 麦 三温糖 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま ごま油 米サラダ油	798 26.2
29	月	けんちんうどん 擬製豆腐 キャラメルポテト	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 絞豆腐 卵 (だし: さば節)	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 枝豆	うどん こんにゃく 三温糖 さつまいも 砂糖 米サラダ油 バター 里芋 アーモンド	846 28.3
30	火	韓国風焼き肉丼 卵とわかめのスープ	○	牛乳 豚肉 コチュジャン 卵 わかめ (だし: 鶏がら)	にんじん ニラ ねぎ にんにく ショウガ 玉葱 もやし 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 練りごま ごま油 ごま	798 30.2
31	水	麦ご飯 さんまの生姜煮 和風肉団子スープ	○	牛乳 さんま 豚肉 卵 みそ 絹ごし豆腐 (だし: だし昆布 削り節)	にんじん 大根 ショウガ ねぎ 白菜	米 麦 三温糖 でん粉 こんにゃく	872 36.6

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。

今月の平均
799kcal 14%

学校給食摂取基準(12~14歳)
820kcal 13~20%