

# 10月分学校給食献立表

| 日           | 曜日 | 献立名                                                         | おもなざいりょう                                              |                                                |                                                                  | 栄養価<br>1人1日-kcal<br>たんぱく質g | 家庭で<br>とってほしい<br>食品    |
|-------------|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
|             |    |                                                             | あかの食品<br>(おもにからだをつくる)                                 | さいろの食品<br>(おもにエネルギーのもとになる)                     | みどりの食品<br>(おもにからだのちょうよしとどのえる)                                    |                            |                        |
| 2           | 月  | ごはん                                                         |                                                       | こめ                                             |                                                                  | 658                        | いも類<br>果物              |
|             |    | かぼちゃひきにくフライ そくせきつけ<br>うおそうめんじる<br>ぎゅうにゅう                    | かぼちゃひきにくフライ<br>うおそうめん どうふ かまぼこ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう        | あぶら                                            | きゅうり キャベツ くわわかめ<br>なす にんじん えのきたけ ほうれんそう                          | 22.9                       |                        |
| 3           | 火  | クロワッサン                                                      |                                                       | クロワッサン                                         |                                                                  | 630                        | 魚介類<br>海藻類             |
|             |    | ミートスパゲティ<br>ツナとやさいのサラダ<br>ぎゅうにゅう                            | ぶたにく だいげんミンチ<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう                          | スパゲティ あぶら<br>あぶら さとう                           | マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース しんじく<br>ほうれんそう キャベツ にんじん                | 24.3                       |                        |
| 4           | 水  | ごはん のりつくだに<br>いもにじる                                         |                                                       | のりつくだに                                         |                                                                  | 566                        | 卵<br>果物                |
|             |    | だいこんサラダ<br>ぎゅうにゅう                                           | なまあげ きゅうにく<br>チキンハム<br>ぎゅうにゅう                         | さといも こんにやく<br>ごま ノンエッグマヨネーズ さとう                | にんじん しめじ ごぼう しろねぎ<br>だいこん きゅうり                                   | 22.5                       |                        |
| 5           | 木  | セルフホットドッグ(たてわりパン<br>チキンフランク ポイルキャベツ)<br>チーズミルクスープ<br>ぎゅうにゅう | チキンフランク<br>ベーコン きゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにゅう                  | たてわりパン<br>マカロニ じゃがいも                           | キャベツ<br>たまねぎ ほうさい にんじん えだまめ                                      | 597<br>26.4                | 豆・豆製<br>品<br>緑黄色野<br>菜 |
|             |    | セルフちゅうかどん<br>(ごはん ちゅうかどんのあん)<br>ナムル<br>ぎゅうにゅう あおりんごゼリー      | ぶたにく いか えび うずらたまご<br>ぎゅうにゅう                           | こめ<br>さとう ごまあぶら かたくりこ                          | にんじん キャベツ たまねぎ さやえんどう ほしいいたけ<br>ほうれんそう もやし にんじん                  | 591<br>25.0                | 乳・乳製<br>品<br>海藻類       |
| めのあいごデーこんだて |    |                                                             |                                                       |                                                |                                                                  |                            |                        |
| 10          | 火  | コッペパン                                                       |                                                       | パン                                             |                                                                  | 633                        | 魚介類<br>野菜類             |
|             |    | どりにくどりレバーのカレーふうみ<br>スピナッチスープ<br>ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー            | どりにく どりレバー たつたあげ<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                    | かたくりこ あぶら さとう<br>じゃがいも<br>ブルーベリーゼリー            | しょうが<br>ほうれんそう たまねぎ にんじん きくらげ                                    | 25.6                       |                        |
| 11          | 水  | ごはん<br>こうやどうふのたまごとし<br>きゅうりどわかめのすのもの<br>ぎゅうにゅう              | どりにく こうやどうふ たまご<br>わかめ しらすぼし<br>ぎゅうにゅう                | こめ<br>じゃがいも こんにやく さとう<br>さとう                   | たまねぎ にんじん ほしいいたけ さやいんげん<br>きゅうり きくらげ                             | 598<br>25.6                | 種実類<br>果物              |
|             |    | コッペパン<br>ポークビーンズ<br>ひじきのマリネ<br>ぎゅうにゅう                       | だいやぶたにく<br>ローズハム ひじき<br>ぎゅうにゅう                        | パン<br>あぶら じゃがいも さとう<br>ごま ノンエッグマヨネーズ さとう       | たまねぎ にんじん こまつな<br>きゅうり にんじん                                      | 590<br>26.0                | 卵<br>海藻類               |
| 13          | 金  | ごはん<br>さんまのかんろに ほうれんそうのおかかあえ<br>ざわにわん<br>ぎゅうにゅう             | さんまのかんろに かつおぶし<br>ぶたにく あぶらあげ かまぼこ<br>ぎゅうにゅう           | こめ<br>さとう                                      | ほうれんそう もやし にんじん<br>だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ                        | 609<br>26.5                | 果物<br>緑黄色野<br>菜        |
|             |    | じばさんきゅうしよくのひ                                                |                                                       |                                                |                                                                  |                            |                        |
| 16          | 月  | ごはん<br>チキンチキンれんこん<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう                       | どりにく<br>どうふ たまご<br>ぎゅうにゅう                             | こめ<br>かたくりこ あぶら さとう<br>かたくりこ                   | れんこん えだまめ<br>たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ                                  | 632<br>25.5                | 小魚類<br>魚介類             |
|             |    | コッペパン<br>ピーフシチュー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにく<br>しらすぼし<br>ぎゅうにゅう                              | パン<br>あぶら じゃがいも ピーフシチュールー<br>ごま さとう あぶら        | にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム<br>ほうれんそう キャベツ どうもろこし                     | 578<br>22.7                | 豆・豆製<br>品<br>果物        |
| 18          | 水  | ごはん<br>さばのみそに<br>さといもとだいこんのそぼろに<br>ぎゅうにゅう りんご               | さばのみそに<br>どりにく なまあげ<br>ぎゅうにゅう                         | こめ<br>さといも こんにやく さとう かたくりこ あぶら                 | しょうが だいこん にんじん ほしいいたけ こまつな<br>りんご                                | 634<br>24.8                | 種実類<br>海藻類             |
|             |    | しよくパン スライスチーズ<br>ポテトサラダ<br>きのこスープ<br>ぎゅうにゅう                 | チーズ<br>チキンハム<br>ベーコン たまご<br>ぎゅうにゅう                    | しよくパン<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう<br>ピーフ           | にんじん きゅうり たまねぎ<br>しめじ えのきたけ ほしいいたけ こまつな                          | 612<br>27.7                | 魚介類<br>果物              |
| 20          | 金  | わかめごはん<br>ごもくうどん<br>ハムとやさいのいためもの<br>ぎゅうにゅう てつぶんヨーグルト        | わかめ<br>どりにく かまぼこ あぶらあげ<br>ローズハム<br>ぎゅうにゅう             | こめ<br>うどん<br>あぶら                               | ほうさい たまねぎ にんじん ねぎ<br>キャベツ もやし こまつな                               | 624<br>25.9                | いも類<br>きのこ             |
|             |    | ひじきごはん<br>いわしのおろしに<br>どんじる<br>ぎゅうにゅう                        | ひじき どりにく あぶらあげ<br>いわしのおろしに<br>ぶたにく どうふ むぎみそ<br>ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう<br>ざつまいも                            | グリーンピース にんじん ほしいいたけ<br>たまねぎ にんじん ほうさい ねぎ                         | 601<br>29.0                | 種実類<br>果物              |
| 24          | 火  | コッペパン チョコパテ<br>ポトフ<br>フルーツのヨーグルトあえ<br>ぎゅうにゅう                | どりにく ウインター<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                         | パン チョコパテ<br>じゃがいも                              | キャベツ だいこん にんじん たまねぎ パセリ<br>みかんかん バインかん ももかん パナナ                  | 583<br>22.4                | 種実類<br>豆・豆製<br>品       |
|             |    | ごはん<br>ぶたにくとキャベツのみそいため<br>すいぎょうざスープ<br>ぎゅうにゅう               | ぶたにく なまあげ あかみそ<br>すいぎょうざ<br>ぎゅうにゅう                    | こめ<br>あぶら さとう<br>ごま                            | キャベツ チンゲンサイ<br>たまねぎ にんじん ほうさい きくらげ しろねぎ                          | 596<br>22.6                | 魚介類<br>海藻類             |
| 26          | 木  | コッペパン<br>あきやさいのシチュー<br>れんこんサラダ<br>ぎゅうにゅう みかん                | さけ ぎゅうにゅう<br>チキンハム<br>ぎゅうにゅう                          | パン<br>ざつまいも パター はくりきこ あぶら<br>ごま さとう ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ<br>きゅうり れんこん<br>みかん                         | 666<br>25.9                | 卵<br>豆・豆製<br>品         |
|             |    | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>かいそうサラダ<br>ぎゅうにゅう                         | ぶたにく どうふ あかみそ<br>ツナ かいそうミックス<br>ぎゅうにゅう                | こめ<br>あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ<br>さとう ごまあぶら         | たまねぎ にんじん ほうさい ほしいいたけ にら しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり                  | 604<br>27.2                | 果物<br>いも類              |
| 30          | 月  | きのこカレーライス<br>(ごはん きのこカレーシチュー)<br>りっちゃんサラダ<br>ぎゅうにゅう         | ぎゅうにく しろいんげんまめ<br>チキンハム こんぶ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう           | こめ<br>じゃがいも パター はくりきこ あぶら<br>あぶら さとう           | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく りんご<br>キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし トマト | 626<br>21.4                | 魚介類<br>乳・乳製<br>品       |
|             |    | こくとうパン<br>かぼちゃのポタージュ<br>はなっこリーのサラダ<br>ぎゅうにゅう                | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう                      | パン ころざとう<br>あぶら<br>ごま さとう                      | たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ<br>はなっこリー キャベツ もやし                            | 599<br>24.3                | 豆・豆製<br>品<br>野菜類       |

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。