



10月分小学校給食予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようい	
2	月	ごはん さばみそに すましじる もやしときゅうりのかわりあえ	○	こめ, きょうかまい ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに, とうふ はんぺん, たまご, とりにく わかめ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, こまつな もやし, きゅうり	こんぶ, かつおぶし わふうだし しょうゆ, しお す	616 25.3
3	火	きなこあげパン とりにくのハーフカレーやき ミネストローネ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン, あぶら さとう じゃがいも, マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう, きなこ とりにくのハーフカレーやき ベーコン, ロースハム	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト さいいんげん, パセリ, きゅうり	しお, こんぶ とりがらスープ, アイ ンナップ, コソメ こしょう	684 29.5
4	水	ごはん いわしあまからに こんさいととうふのみそしる いんげんのごまあえ	○	こめ, きょうかまい さとう, ごま	ぎゅうにゅう いわしあまからに とうふ, あぶらあげ, わかめ	にんじん, ごぼう, えのきたけ ねぎ, さいいんげん, キャベツ	にほし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ	631 25.1
5	木	ごはん えびシュウマイ ちゅうかふうコーンスープ ナムル	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま さとう	ぎゅうにゅう えびシュウマイ, たまご	にんじん, たまねぎ, とうもろこし だいずもやし, こまつな	クリームコーン ちゅうかだし しょうゆ, しお こしょう, す	678 23.0
6	金	じごなうどん きのこうどんじる ちくわのいそべあげ ツナとやさいののりずあえ	○	じごなうどん こむぎこ, あぶら さとう	ぎゅうにゅう, ちくわ あおのり, ぶたにく, なると あぶらあげ, まぐろ, のり	にんじん, えのきたけ, しめじ またけ, ほししいたけ, こまつな ねぎ, もやし, キャベツ	にほし, かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ, しお, す	665 29.3
10	火	チーズパン おからコロッケ(ソース) ニョッキのコンソメスープ チキンサラダ(ドレボトル) ブルーベリーゼリー	○	チーズパン, あぶら じゃがいも にんじんニョッキ ブルーベリーゼリー わふうげんえんドレッシング	ぎゅうにゅう おからコロッケ, ベーコン とりにく	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, キャベツ, あかピーマン きピーマン	ソース, こんぶ こしょう クリームコーン アイン, コソメ しょうゆ, しお	650 20.7
11	水	ごはん つくね さつまじる みずなのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう, つくねタレこみ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, かつおぶし	にんじん, だいこん, ほうれんそう ねぎ, みずな, もやし, しめじ	にほし, かつおぶし さばぶし, みりん わふうだし, みそ しょうゆ, さけ	699 26.9
12	木	ごはん はるまき マーボー豆腐 はるさめサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう, はるまき ぶたにく, とうふ ロースハム	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	トウモロコシ, こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す	756 24.7
13	金	ごはん いわしのみぞれに さといもとだいこんのみそしる いそあえ	○	こめ, きょうかまい さといも	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに, とうふ あぶらあげ, わかめ, のり	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	にほし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ	585 23.8
16	月	ごはん しのだむし こまつなととうふのみそしる ゆずかおりあえ	○	こめ, きょうかまい さとう, あぶら	ぎゅうにゅう しのだむし とうふ, あぶらあげ, わかめ しらす	にんじん, もやし きりぼしだいこん, こまつな, ねぎ キャベツ, さいいんげん とうもろこし, ゆず	にほし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ	611 21.4
17	火	しよくパン, チョコクリーム ホキのバジルソースフライ カラフルやさいのたまごスープ えだまめサラダ(ドレボトル)	○	しよくパン チョコクリーム あぶら, ツイドレッシング	ぎゅうにゅう ホキのバジルソースフライ ベーコン, たまご, ひじき	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし こまつな, えだまめ, キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ, コソメ, しお こしょう, アイ	689 27.2
18	水	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが ごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも しらたき, さとう, ごま	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, ぶたにく さつまあげ	にんじん, たまねぎ, グリンピース ほうれんそう, もやし	わふうだし, みりん しょうゆ	726 26.3
19	木	ごはん とりてん(とさしょうゆ) おおいただんごじる ほうれんそうともやし(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, ほうとう さといも わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりてん とりにく とりのてんぷら	にんじん, ごぼう, だいこん ほししいたけ, ねぎ, ほうれんそう だいずもやし	にほし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, しお みりん, とさしょうゆ	678 27.9
20	金	ホットちゅうかめん しょうゆラーメンスープ さいのくにならまんじゅう バンバンジーサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら, さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく さいのくにならまんじゅう とりにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, もやし, メンマ きくらげ, ほうれんそう, ねぎ キャベツ, きゅうり	にほし, かつおぶし, しょうゆ こしょう, とりがらスープ ちゅうかだし, しお, す みりん, ティン	657 27.3
23	月	ごはん にくだんごのあまずあん じゃがいもととうふのみそしる ブロッコリーのサラダ	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, あぶら さとう	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とうふ, あぶらあげ, わかめ ロースハム	にんじん, だいこん, ねぎ きゅうり, キャベツ, ブロッコリー とうもろこし	にほし, かつおぶし さばぶし, こしょう わふうだし, みそ す, しお	651 23.4
24	火	スライスコッペパン やきそば スペインオムレツ(ケチャップ) ツナサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン あぶら むしちゅうかめん あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく スペインオムレツ, まぐろ	にんじん, たまねぎ, もやし キャベツ, あおピーマン, きゅうり	さけ やきそばソース こしょう ケチャップ	644 25.7
25	水	ごはん あげぎょうざ もやしのスープ チンジャオオロスー	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう, ぎょうざ とりにく, うずらのたまご わかめ, ぶたにく	にんじん, もやし, ねぎ, にんにく しょうが, たけのこ, あおピーマン	しょうゆ ちゅうかだし, しお こしょう, さけ	728 29.3
26	木	ごはん メルルーサのほおぼうづけ けんちんじる いかのごしよくあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さといも, ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサのほおぼうづけ とうふ, あぶらあげ, いか スクラブレック, ぶたにく	にんじん, だいこん, ほうれんそう ねぎ, きゅうり, ごぼう	かつおぶし さばぶし, にほし わふうだし, みりん す, しょうゆ	671 29.9
27	金	ごはん さばのしょうゆこうじづけ じゃがいもとなまあげのみそしる こまつなとあぶらあげのおひたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, なまあげ あぶらあげ さばのしょうゆこうじづけ	にんじん, ほうれんそう, ねぎ こまつな, しめじ	にほし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, みりん しょうゆ, さけ	693 26.2
30	月	ごはん とりのからあげ いなかじる かんびようのごまあえ	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら さといも, ごま, さとう	ぎゅうにゅう とりにくしょうがしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ, わかめ	にんじん, だいこん, こまつな ねぎ, かんびよう, ほうれんそう もやし	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ	679 21.5
31	火	ごはん かぼちゃがたハンバーグ やさしいスープ かぼちゃとさつまいもが(マヨネーズ) パンプキンババロア	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう さつまいも マヨネーズ, パンプキンババロア	ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ わかめ	たまねぎ, マッシュルーム にんじん, チゲツキ, とうもろこし ほうれんそう, かぼちゃ, レーズン	ケチャップ, ウスターソース, しお デミタラソース, あかワイン かつおぶし コソメ, アイ, とりがらスープ オリーブオイル, しょうゆ, こしょう	780 24.6

給食回数 21回

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
- ※ おはしは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ まいつき19日は、「しよくいくの日」です。
- ※ 「きょうどうり」(おおいただん) マーク →
- ※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。

10月の栄養所要量

エネルギー	676kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	21.9g(29.1%)
炭水化物	93.7g
食塩相当量	3.0g

