

10月の献立表



日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
		豆腐の日献立		3年生給食なし					
1	金	鮭わかめご飯			生揚げのおろしそぼろあん 呉汁	牛乳・さけ・わかめ・生揚げ・ 鶏肉・豚肉・大豆・味噌	米・砂糖・でん粉・こんにゃく・ 油・里芋	大根・玉ねぎ・万能ねぎ・人参・ ごぼう・長ねぎ	791 kcal 31.8g
4	月	中華おこわ			中華卵焼き 青梗菜の豆乳スープ	牛乳・えび・焼き豚・卵・豚 肉・鶏肉・調理用牛乳	米・もち米・油・春雨・砂 糖・小麦粉	干し椎茸・たけのこ・長ねぎ・人 参・にら・玉ねぎ・青梗菜・しょう が	787 kcal 32.5g
5	火	ご飯			中華煮 大学芋	牛乳・豚肉・いか・うすら卵	米・麦・油・ごま油・でん 粉・砂糖・水あめ・ごま・さ つま芋・春雨	にんにく・しょうが・たけのこ・ 白菜・長ねぎ・人参・青梗菜・干 し椎茸・玉ねぎ	808 kcal 27.9g
6	水	セルフフィッシュ バーガー			根菜ミナストローネ	牛乳・メルルーサ・ベーコン・ 鶏肉	丸パン・小麦粉・パン粉・ 油・マヨネーズ・じゃが芋・ さつま芋	玉ねぎ・きゅうり・パセリ・赤 ピーマン・にんにく・れんこん・ トマト・しょうが・トマト缶	808 kcal 28.7g
7	木	そぼろご飯			鯉のあずま煮 秋野菜のポトフ	牛乳・鶏肉・凍り豆腐・卵・ 鯉・ベーコン・豚肉	米・砂糖・油・でん粉・ご ま・じゃが芋・さつま芋	しょうが・絹さや・長ねぎ・人 参・玉ねぎ・大根・キャベツ・セ ロリ	801 kcal 39.0g
		10/10日の愛護デー献立							
8	金	秋のミートソース スパゲティ		ブルーベ リーチーズ ケーキ	人参とお豆のサラダ	牛乳・豚肉・大豆・クリーム チーズ・卵・生クリーム	スパゲティ・油・小麦粉・パ ター・マヨネーズ・砂糖・オ リーブ油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人 参・セロリ・なす・本しめじ・ト マト缶・キャベツ・グリーンピー ス・ブルーベリー	862 kcal 31.7g
		3年生給食なし							
11	月	パエリア			バイクドコーンポテト キャベツの豆乳スープ	牛乳・鶏肉・ほたて・えび・ツ ナ・チーズ・豆乳	米・バター・オリーブ油・ じゃが芋・マヨネーズ・油・ 小麦粉	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・にん にく・パセリ・キャベツ・とうも ろこし・マッシュルーム・しょう が・長ねぎ・小松菜	800 kcal 28.7g
		3年生給食なし							
12	火	里芋ご飯			ひじき入り卵焼き キムチスープ	牛乳・油揚げ・糸昆布・豆腐・ 豚肉・干ひじき・卵・チーズ・ 調理用牛乳・豚肉・味噌	米・麦・里芋・油・砂糖・ご ま油・春雨	人参・玉ねぎ・いんげん・干し椎 茸・青梗菜・白菜キムチ・もや し・長ねぎ・にら・しょうが	798 kcal 34.3g
		さつま芋の日献立							
13	水	さつま芋ご飯			白身魚の野菜あんかけ けんちん汁	牛乳・メルルーサ・鶏肉・豆腐	米・もち米・ごま・小麦粉・ 油・砂糖・ごま油・里芋・で ん粉・こんにゃく・さつま芋	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけの こ・しいたけ・大根・ごぼう・ぶ なしめじ・干し椎茸・長ねぎ	795 kcal 29.1g
14	木	きのこうどん		パイン ゼリー	竹輪の磯辺揚げ	豚肉・油揚げ・竹輪・青のり 粉・アガー	うどん・小麦粉・砂糖・油	人参・たけのこ・本しめじ・なめ こ・えのきだけ・長ねぎ・小松 菜・パインジュース・パイン缶	802 kcal 27.0g
15	金	ご飯		スイート ポテト	酢豚 ひじきのごま和え	牛乳・豚肉・干ひじき・調理用 牛乳・生クリーム・卵	米・でん粉・油・砂糖・ご ま・さつま芋・バター・練り ごま	しょうが・にんにく・人参・玉葱 ぎ・たけのこ・ピーマン・干し椎 茸・水菜・白菜・キャベツ・赤 ピーマン	820 kcal 24.2g
18	月	ご飯			揚げ鶏とじゃが芋煮 ふんわり卵スープ	牛乳・鶏肉・ベーコン・鶏肉・ チーズ・卵	米・でん粉・じゃが芋・油・ こんにゃく・砂糖・パン粉	しょうが・人参・玉ねぎ・唐辛 子・小松菜・とうもろこし缶・い んげん	806 kcal 30.9g
19	火	麦ご飯		フルーツ ヨーグルト かけ	ボークカレー 小松菜サラダ	牛乳・豚肉・ヨーグルト	米・麦・油・じゃが芋・パ ター・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・人参・玉葱 ぎ・りんご・セロリ・トマト缶・ もやし・きゅうり・キャベツ・小 松菜・桃缶・パイン缶・みかん缶	801 kcal 24.9g
20	水	エクレアパン			マンハッタンクラムチャウダー マカロニサラダ	牛乳・ベーコン・あさり	牛乳・パン・ホイップクリー ム・チョコレート・油・マカ ロニ・マヨネーズ・じゃが芋	しょうが・長ねぎ・にんにく・人 参・玉ねぎ・セロリ・ピーマン・ トマト缶・きゅうり・とうもろこ し缶	801 kcal 25.2g
21	木	大根ピラフ			鶏肉のハニーレモン焼き トマトと卵のスープ	牛乳・ベーコン・鶏肉・ウイン ナー・卵・豆腐	米・バター・はちみつ・砂 糖・でん粉・豆腐・卵	人参・大根・ピーマン・レモン・ しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・トマ ト・セロリ・小松菜	790 kcal 32.1g
22	金	彩りきびご飯			さばのねぎ味噌焼き いものこ汁	牛乳・わかめ・さば・味噌・鶏 肉・豆腐・油揚げ	米・きび・砂糖・こんにゃく・ 里芋	ゆかり粉・しょうが・長ねぎ・人 参・なめこ・本しめじ・舞茸・唐 辛子	741 kcal 28.5g
25	月	カレーピラフ			マカロニグラタン 白菜スープ	牛乳・鶏肉・チーズ・豚肉・調 理用牛乳	米・麦・バター・マカロニ・ 油・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ マッシュルーム・しょうが・長ね ぎ・白菜・小松菜	809 kcal 27.5g
26	火	麦ご飯		りんご	麻婆茄子豆腐	牛乳・豚肉・味噌・豆腐	米・麦・油・砂糖・でん粉・ ごま油	なす・にんにく・しょうが・人 参・たけのこ・干し椎茸・玉葱 ぎ・長ねぎ・赤ピーマン・にら・ りんご	801 kcal 28.6g
27	水	焼きカレトースト			小松菜の味噌ドレ クリームコンソープ	牛乳・豚肉・チーズ・味噌・調 理用牛乳・ツナ・生クリーム	食パン・バター・パン粉・砂 糖・ごま油・油・小麦粉	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベ ツ・コン缶・パセリ	803 kcal 30.4g
28	木	タンメン		みかん	肉団子の甘酢あん	牛乳・豚肉・なると・豆腐	中華麺・ごま油・油・ごま でん粉・砂糖	にんにく・しょうが・もやし・長 ねぎ・キャベツ・白菜・人参・小 松菜・ピーマン・みかん	793 kcal 31.0g
29	金	森のピラフ		かぼちゃ プリン	いかのハーブ焼き 野菜スープ	牛乳・鶏肉・いか・ベーコン・ ウインナー・アガー・調理用牛 乳・生クリーム	米・油・オリーブ油・砂糖	トマトジュース・玉ねぎ・人参・ 本しめじ・ホールコーン・グリン ピース・にんにく・しょうが・白 菜・キャベツ・小松菜・長ねぎ・ かぼちゃ	724 kcal 31.2g

*材料の都合により献立を変更することがあります。
*食材は果物以外全て加熱しています。
*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

**3年生は1、11、12日給食がありません。
1年生は22日給食がありません。**

