

10月分 予定献立表

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(月) ○	麦ごはん 		四川風マーボー豆腐 中華和え	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	麦ごはん でん粉 ごま油 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり だいこん ながねぎ	580	24.5
2(火) ○	麦ごはん 		さけのおろしソースかけ みそけんちん汁	さけ とりこ とうふ みそ 牛乳	麦ごはん でん粉 さとも 砂糖 油	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ほうれんそう ながねぎ	619	27.0
3(水)	スパゲッティ 		ミートソース ビーンズサラダ みかん	豚肉 だいず 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ えだまめ きゅうり キャベツ みかん	605	29.1
4(木) ○	秋の香りご飯 		カレイの立田揚げ 磯香和え	鶏肉 油揚げ カレイ のり 牛乳	ごはん くり さつまいも でん粉 砂糖 油 小麦粉	にんじん しめじ ほししいたけ こまつな もやし	592	25.7
5(金) ○	麦ごはん 		えび玉丼 しゃりしゃり大学芋 即席漬け	鶏卵 えび だいず 牛乳	麦ごはん さつまいも でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	699	26.3
9(火)	こどもパン (スライス) 		チリコンカン ABCマカロニスープ	豚肉 だいず 鶏肉 牛乳	こどもパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん パセリ トマト かぶ キャベツ	590	24.9
10(水) ○	カレーピラフ 		ホキの香草フライ コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ホキ 牛乳	ごはん オリーブ油 小麦粉 バン粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 赤ピーマン とうもろこし ブルーベリー	602	23.4
11(木) ○	麦ごはん 		ソイ丼 みそ汁 ゆかり和え	豚肉 ベーコン だいず 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 みそ	麦ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 油	ながねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり ゆかり	615	26.8
12(金)	なかよしランチ (お弁当をもってきてください。)							
15(月) ○	麦ごはん 		手作りふりかけ 肉じゃが 小松菜とわかめのサラダ	えび ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 のり 牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	606	20.8
16(火) ○	うどん 		のっぺい汁 二色天ぷら ごま和え	鶏肉 生揚げ ちくわ 鶏卵 牛乳	うどん さとも でん粉 さつまいも 小麦粉 ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	658	27.0
17(水)	就学時健診のため 給食はありません。							
18(木) ○	焼肉チャーハン 		揚げシューマイ 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	ごはん はるさめ ごま油 小麦粉 砂糖 油 ごま	にんじん ながねぎ こまつな にんにく しょうが ゼーサイ きゅうり もやし	582	20.8
19(金) ○	麦ごはん 	麦茶 	さばの塩焼き 月見団子汁 たくあんと小松菜のきんぴら	さば 鶏肉	麦ごはん ごま 白玉粉 さとも 砂糖 油	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	491	19.4
22(月)	はちみつレモン トースト 		ミートボール フィヤベース	豚肉 あさり えび いか たら 牛乳	食パン マーガリン ハチミツ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト レモン	668	27.5
23(火) ○	かやくご飯 		ししゃもフライ くるみ和え	鶏肉 油揚げ ししゃも みそ 牛乳	ごはん くるみ ごま 小麦粉 バン粉 砂糖 油	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ こまつな キャベツ	638	23.0
24(水)	麦ごはん 		ビーンズカレー ゆで卵 マカロニサラダ	豚肉 だいず 鶏卵 牛乳	麦ごはん 小麦粉 マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ブルーン トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	696	30.9
25(木) ○	麦ごはん 		ホキのごまみそかけ 根菜汁	ホキ みそ 鶏肉 牛乳	麦ごはん さとも でん粉 ごま 砂糖 油	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな	597	23.3
26(金) ○	麦ごはん 		生揚げとキムチの炒め煮 荳わかめのナムル	豚肉 生揚げ くきわかめ 牛乳	麦ごはん でん粉 ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな えのきたけ にんにく	600	24.9
29(月)	麦ごはん 		ポークストロガノフ かぼちゃのサラダ パンプキンパバロア	豚肉 だいず 白花豆 牛乳 豆乳	麦ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	697	24.8
30(火) ○	みそラーメン 		ふかし芋 ごま酢和え	豚肉 なた みそ 牛乳	中華めん さつまいも ごま油 ごま 砂糖 油	にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし だいこん きゅうり こまつな	603	23.8
31(水)	きなこ揚げパン 		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	きなこ 海藻 豆腐 鶏肉 ほうたて 牛乳	コッペパン でん粉 ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし	619	26.9

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	618	25.0