



# 10月給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分 kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子③ 大根サラダ(塩ドレッシング)	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	葱 人参 筍 たら 椎茸 にんにく 生姜 大根 小松菜 キャベツ 玉葱 レモン	860	31.7
3	火	こぎつねごはん	牛乳	沢煮椀 かぼちゃひき肉フライ 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	人参 生姜 大根 ごぼう 椎茸 筍 かぼちゃ 玉葱 梨	814	25.9
4	水	ツイストパン	牛乳	チリピーズ オムレツ ブロッコリーサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 大豆 豚肉 たまご	パン ジャガイモ 油 小麦粉 砂糖 でん粉	いんげん豆 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ トマト ピーマン	853	34.8
5	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの生姜煮 磯香和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば のり	ごはん 里芋 油 砂糖	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく ほうれん草 キャベツ 生姜	839	32.3
6	金	はちみつパン	牛乳	秋の味覚シチュー わかさぎフリッター③ ポパイサラダ	牛乳 鶏肉 わかさぎ 沖あみ のり	パン さつまいも 油 小麦粉 バター ごま油 ごま でん粉 砂糖 米粉	栗 玉葱 人参 もやし ほうれん草 とうもろこし	849	29.6
10	火	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ジャガイモ 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 ブルーベリー	867	26.6
11	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 きんぴら 大学芋	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 竹輪	うどん 油 砂糖 さつまいも ごま	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 ごぼう れんこん こんにゃく	812	32.9
12	木	ごはん	牛乳	中華コーンスープ 油淋鶏 チョレギサラダ(塩ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ のり	ごはん でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま	とうもろこし 玉葱 チンゲンサイ 生姜 にんにく 葱 人参 キャベツ レモン	891	31.1
13	金	食パン (チョコ クリーム)	牛乳	ポトフ チーズはんぺんフライ 花野菜サラダ(コーンクリームドレッシング)	牛乳 ウインナー チーズ はんぺん たまご	パン クリーム ジャガイモ バター 油 砂糖 パン粉 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーン レモン	824	27.8
16	月	わかめごはん	牛乳	豚汁 白身魚のピリ辛ソース 小松菜和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ メルルーサ	ごはん ジャガイモ 油 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	808	33.3
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ コーン焼売③ 大豆もやしのナムル(ナムルドレッシング)	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 とうもろこし 大豆もやし 小松菜 にんにく	823	33.4
18	水	バターロール	牛乳	ナポリタンスパゲティー コールスローサラダ(コーンクリームドレッシング) 栗のムース	牛乳 ウインナー	パン スパゲティー 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーン レモン 栗	855	24.9
19	木	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのうま煮 彩の国なっとう 切干大根サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 茸わかめ	ごはん 砂糖 油 でん粉	ごぼう れんこん 人参 しめじ エリンギ 白滝 生姜 大根 胡瓜 玉葱 ピーマン	811	36.7
20	金	ココア揚げパン	牛乳	ミネストローネ 肉だんご② ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 油 ジャガイモ 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー とうもろこし	821	27.1
23	月	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 すり身チーズロール たくあん和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 たら チーズ	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 ごま でん粉	大根 人参 こんにゃく たくあん もやし ほうれん草	813	31.9
24	火	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 味付チキンカツ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 ひじき	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	玉葱 人参 いんげん ごぼう れんこん	819	26.4
25	水	中華めん	牛乳	野菜ラーメンのスープ 揚げにらまんじゅう② こまつなサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 なんと まぐろ 大豆粉	めん 油 小麦粉 砂糖 でん粉	白菜 もやし 玉葱 人参 葱 木耳 メンマ 生姜 にんにく 小松菜 たら キャベツ とうもろこし	793	36.5
26	木	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせゼリー(りんご) いもけんぴバリッシュ	牛乳 豚肉 かたくちいわし	ごはん ジャガイモ 油 さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 りんご パイン みかん	892	27.6
27	金	フラワーロール	牛乳	白花豆のポタージュ 煮込みハンバーグ キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 粉乳 チーズ	パン ジャガイモ 油 バター でん粉 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 パセリ 白花豆 りんご キャベツ トマト	843	31.7
31	火	チャーハン	牛乳	春雨スープ 鶏肉の唐揚げ③ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆乳	ごはん ごま油 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 油	葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 椎茸 チンゲンサイ かぼちゃ	820	30.3

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

