

10月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	関東煮	精白米 ジャがいも さとう	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ	大根 こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
2日 (金)	さばときゅうりの 中華炒め	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 さば(片栗粉付き)	きゅうり しめじ パプリカ 白ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ
	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 土しょうが 青ねぎ	鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩
5日 (月)	ポークビーンズ	コッペパン ジャがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
	フルーツ白玉	もち さとう		黄桃缶 パイン缶	
6日 (火)	しめじご飯	精白米	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ	にんじん しめじ	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ 酒 塩
	さつまい ヨーグルト	さつまいも	豚肉 冷凍うすあげ ごぼう天 みそ ヨーグルト	にんじん 青ねぎ	削り節
7日 (水)	肉うどん	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉ねぎ 青ねぎ	削り節 出し昆布 こいロしょうゆ うすロしょうゆ
	小松菜の煮びたし	さとう	冷凍厚揚げ	小松菜 しめじ	塩 こいロしょうゆ みりん 削り節
8日 (木)	ドライカレー	精白米 油	牛乳 豚ひき肉	土しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく	ナツメグ コショウ カレー粉 ソース コンソメ カレールウ ケチャップ 塩
	キャベツスープ			キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
9日 (金)	八宝菜	精白米 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
	揚げぎょうざ	揚げ油	ぎょうざ		
13日 (火)	なすの炒め煮	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油
	みそ汁		わかめ 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
14日 (水)	クリームシチュー	コッペパン ジャがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 油 小麦粉 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	キャベツと コーンのソテー	油	ハム	キャベツ コーン にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
15日 (木)	ツナ大豆ご飯	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節
	けんちん汁	里芋	鶏肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
16日 (金)	肉みそスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 豚ひき肉 赤出しみそ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく 土しょうが	塩 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
	ごぼうのサラダ	香りごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり	塩
19日 (月)	豆腐チゲ	うすまきパン さとう ごま油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 赤だしみそ	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	豚骨 塩 こいロしょうゆ
	はたはたのから揚げ	揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
20日 (火)	コーンピラフ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ
	白菜のスープ ぶどうゼリー		卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどうゼリー	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	ラーメン	小型コッペパン 中華麺 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
	わかめとツナの炒め物	油 白ごま	わかめ ツナ水煮	玉ねぎ コーン 青ねぎ	豆板醤 酒 こいロしょうゆ
22日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
			茎わかめ	大根 にんじん	柑橘ドレッシング
23日 (金)	いわしの香梅煮	精白米 さとう	牛乳 いわし	梅干し 土しょうが	こいロしょうゆ 酒
	豚汁		豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ	削り節
26日 (月)	チキン南蛮 たぬき汁 アーモンド	コッペパン 小麦粉 さとう 揚げ油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 鶏肉	にんにく	酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ 削り節 うすロしょうゆ
			ごぼう天 冷凍うすあげ	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	
27日 (火)	牛肉と根菜の元気丼	精白米 さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 にんにく	こいロしょうゆ 酒 豆板醤
	かきたま汁		鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん みつば えのきたけ	うすロしょうゆ 削り節
28日 (水)	洋風鍋	コッペパン ジャがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ
	フルーツコンポート	さとう		ナタデココ 黄桃缶 パイン缶 りんご	
29日 (木)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
			わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
30日 (金)	マーボー豆腐	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
	中華和え	春雨 白ごま ごま油 さとう	焼き豚	キャベツ もやし にんじん	酢 こいロしょうゆ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	633	23.5	20.0	2.4	318	1.8	204	0.34	0.49	20	3.6
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%