

10月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
3日	代休				
(月)					
4日	きびなごのてんぷら	黒糖パン 揚げ油	牛乳 きびなご(小麦粉付き)	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ
(火)	ポトフ	じゃがいも	ベーコン フランクフルト	パセリ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
5日	なすの炒め煮	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉	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
(水)	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	削り節
	やわらか黒豆		やわらか黒豆	にんじん しめじ	
6日	きつねうどん	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 かまぼこ うすあげ	青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布
(木)	白菜の煮物	さとう	豚肉 平天	白菜 にんじん 春菊	こいロしょうゆ
7日	ピビンバ	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
(金)	わかめスープ	ごま油		にんじん 小松菜	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	アーモンド	アーモンド	わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ	鶏がら 中華スープ コショウ
11日	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	えのきたけ	うすロしょうゆ 塩
(火)	キャベツのスープ煮	手亡豆	ベーコン	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
12日	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	ローリエ うすロしょうゆ 塩
(水)	福神漬け	さとう		玉ねぎ にんじん	コンソメ コショウ 鶏がら
	フルーツコンポート	コッペパン 油 さとう	牛乳 ミートボール	福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース
13日	ミートボールの	油	ベーコン 卵	りんご缶 パイン缶 黄桃缶	ガーリックパウダー
(木)	ケチャップ煮			玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース コンソメ
	白菜のスープ		チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ
	チーズ				塩 コショウ
14日	さんまのかば焼き風	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 さんま		酒 こいロしょうゆ みりん
(金)	けんちん汁	さとう			
	しめじご飯	さといも	鶏肉 豆腐 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
17日	みそ汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	しめじ にんじん	うすロしょうゆ 塩 酒 出し昆布
(月)	大根と豚肉の炒め煮	油 さとう	わかめ うすあげ みそ 豆腐	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
18日	ポークビーンズ	コッペパン りんごジャム	豚肉	大根	こいロしょうゆ みりん
(火)	れんこんのサラダ	じゃがいも 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
		香りごまドレッシング	茎わかめ	れんこん にんじん	ローリエ コンソメ コショウ
19日	ピラフ	精白米 大麦 パター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
(水)	スープ	油	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 塩
	オレンジポンチ			黄桃缶 みかん缶 アロエ缶	コショウ 鶏がら
				オレンジジュース	
20日	1～5年:校外学習				
(木)	6年:お楽しみ給食				
21日	関東煮	精白米 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 丸天	大根 こんにゃく	削り節 出し昆布 こいロしょうゆ
(金)	もやしのナムル	さとう ごま油	ちくわ がんもどき		
	味付けのり		ハム 味付けのり	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
24日	鶏ごぼうご飯	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	ごぼう にんじん 干しいたけ	こいロしょうゆ 酒
(月)	もずくのすまし汁			グリンピース	
	ミニフィッシュ		かまぼこ もずく 卵 豆腐	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
25日	★たけのこと豚肉の	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 豚肉	たけのこ みつば にんにく	うすロしょうゆ みりん 塩 コショウ
(火)	和風パスタ	油			
	キャベツとツナのサラダ	ごま油 白ごま さとう	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
26日	豚肉と茎わかめの	精白米 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
(水)	炒め煮	片栗粉	平天 うすあげ	白菜 大根 にんじん えのきたけ	削り節 うすロしょうゆ
	たぬき汁			青ねぎ 土しょうが こんにゃく	
27日	カレー鍋	コッペパン	牛乳 ミートボール 厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ	米粉カレールウ ソース 鶏がら
(木)	ポテトサラダ	じゃがいも 油	豚肉		塩 コンソメ コショウ
		マヨネーズ(卵なし)	ハム	にんじん きゅうり	塩 コショウ
28日	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ		中濃ソース
(金)	ゆでキャベツ			キャベツ	塩
	さつま汁	さつまいも	豚肉 うすあげ みそ 平天	にんじん 青ねぎ	削り節
31日	米粉ポタージュ	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
(月)	キャベツとハムのソテー	米粉 パター	生クリーム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
		油	ハム		

★ は、新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	643	24.8	21.1	2.7	324	79	2.1	211	0.53	0.58	22	3.8
文科省基準	650	21～33	14～22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上