

# 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 (水)	鮭のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	コッペパン 揚げ油 さとう 手巾豆	牛乳 鮭(片栗粉付) ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	酢 うす口しょうゆ 鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
2日 (木)	シーフードピラフ コンスープ 焼きプリン	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ 貝柱 イカ  焼きプリン	玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ コーン クリームコーン	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
3日 (金)	マーボー豆腐  中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 大豆 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こい口しょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こい口しょうゆ
6日 (月)	わかめラーメン  もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ  ハム	コーン にんじん 青ねぎ  緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ コショウ 削り節 塩 こい口しょうゆ 酢 七味
7日 (火)	豚肉と野菜の香り炒め  ごま風味みそ汁	精白米 油  ねりごま	牛乳 豚肉  冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	にんじん まいたけ にら にんにく 大根 みつば えのきたけ	こい口しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ 削り節
8日 (水)	鶏肉のからあげ ソース和え 白菜のスープ	コッペパン 小麦粉 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 油	牛乳 鶏肉  ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ ローリエ
9日 (木)	かやくご飯 さつま汁 アーモンド	精白米 さつまいも アーモンド	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 冷凍うすあげ ごぼう天 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく にんじん 青ねぎ	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 削り節
10日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節
14日 (火)	豆腐のチャンプルー  大根とわかめの ごまスープ	小型さつまいもパン 油 ごま油 白ごま ごま油	牛乳 ツナ油漬 冷凍豆腐 豚肉 わかめ	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	塩 こい口しょうゆ 豚骨 塩 コショウ うす口しょうゆ
15日 (水)	カレーライス 福神漬け  フルーツみつ豆	精白米 じゃがいも 油  赤えんどう豆缶 さとう	牛乳 牛肉  福神漬け	玉ねぎ にんじん ナタデココ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 和なし缶 レモン	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
16日 (木)	さわらの バーベキューソース スー プ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 さわら  豚肉 卵	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 白ワイン こい口しょうゆ 酒 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うす口しょうゆ ローリエ
17日 (金)	筑前煮  ちりめんキャベツ	精白米 さといも 油 さとう ごま油 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ちりめんじゃこ	たけのこ こんにゃく にんじん 土しょうが さやいんげん キャベツ たくあん漬	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ みりん
20日 (月)	中華風うま煮 わかめと ささみの炒め物	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油 油 白ごま	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ささみフレーク わかめ	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うす口しょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 酒 こい口しょうゆ
21日 (火)	ツナ大豆ご飯 のっぺい汁 みかんゼリー	精白米 白ごま さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬 大豆 豚肉	にんじん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく みかんゼリー	こい口しょうゆ 酒 削り節 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
22日 (水)	にんじんのポタージュ キャベツとコーンの サラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
23日 (木)	関東煮 もやしとにらの炒め物 小魚佃煮	精白米 じゃがいも さとう 油	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ ベーコン 小魚佃煮	大根 こんにゃく 緑豆もやし にら えのきたけ	こい口しょうゆ 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ 塩 コショウ
24日 (金)	ビビンバ  わかめスープ	精白米 油 白ごま さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	塩 こい口しょうゆ ラー油 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
27日 (月)	白身魚フライ タルタルソース ゆでキャベツ パンフキンスープ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油 片栗粉	牛乳 白身魚フライ(ホキ)  ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ パンフキンペースト	塩 コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
28日 (火)	ひじきの炒め煮  豆乳みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき 平天 冷凍うすあげ 豚肉 豆乳 冷凍うすあげ みそ	こんにゃく にんじん 白菜 大根 しめじ ほうれん草 にんじん	こい口しょうゆ みりん 削り節 削り節
29日 (水)	洋風鍋  ごぼうのサラダ	コッペパン じゃがいも はちみつ&マーガリン 香りごまドレッシング	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 フロッコリー にんじん ごぼう にんじん きゅうり	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ 塩
30日 (木)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 中華風スープ ぶどうゼリー	精白米 もち米 ラード 栗 さとう 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 にんじん 青ねぎ  ぶどうゼリー	こい口しょうゆ コンソメ 塩 鶏がら 削り節 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
31日 (金)	★高菜ご飯 高野豆腐の卵とし 豚汁	精白米 ごま油 白ごま さとう	牛乳 ちりめんじゃこ 高野豆腐 卵 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天	高菜漬 白ねぎ 土しょうが にんじん グリンピース 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	うす口しょうゆ 酒 削り節 うす口しょうゆ 削り節

★は新献立です。

## 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	660	24.6	21.2	2.6	338	2.1	237	0.34	0.50	19	4.0
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%