



10月分 学校給食献立表



| 日(曜)     | 献立名                   |                                                                                          |                              | 主な食品              |                  |                   |                          |                         |                |                  | 栄養価                   |                           |                   |      |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|------|
|          | 主食                    | 牛乳                                                                                       | お か ず                        | 1群<br>魚・肉・卵・豆     | 2群<br>牛乳・小魚・海藻   | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・果物          |                         |                | 5群<br>穀類・いも・砂糖   | 6群<br>油脂類             | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g) |                   |      |
| 1 日 (木)  | 麦ご飯<br>納豆             |         | じゃがいものそぼろ煮<br>ゆかり和え          | 鶏肉<br>納豆          | 牛乳               | 人参                | 玉ねぎ<br>干しいだけ<br>きゅうり     | たけのこ<br>しょうが<br>キャベツ    | グリンピース         | 米<br>砂糖<br>でん粉   | 麦<br>じゃがいも            | 油                         | 735               |      |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           | 31.4              |      |
| 2 日 (金)  | ビビンバ丼<br>(麦ご飯)        |         | いかフライ<br>キムチスープ              | 豚肉<br>豆腐          | 牛乳<br>わかめ        | 人参<br>小松菜<br>にら   | にんにく<br>しょうが<br>大豆もやし    | しょうが<br>白菜<br>大根<br>長ねぎ | 米<br>春雨        | 砂糖               |                       | 油<br>ごま                   | 726               |      |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           | 31.2              |      |
| 5 日 (月)  | 卵丼<br>(麦ご飯)           |         | きびなごのサクサク揚げ<br>旨塩キャベツ        | 鶏卵<br>豚肉          | 牛乳<br>きびなご<br>のり | 人参                | 玉ねぎ<br>キャベツ              | グリンピース<br>きゅうり          | にんにく<br>たけのこ   | 米<br>砂糖          | 麦<br>でん粉              | 油<br>ごま                   | 816               |      |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           | 33.7              |      |
| 6 日 (火)  | 麦ご飯                   | <br>旬   | 生揚げとうすら卵の甘酢煮<br>春雨サラダ        | 生揚げ<br>うすら卵<br>ハム | 牛乳               | 人参<br>チンゲンサイ      | 玉ねぎ<br>にんにく<br>きゅうり      | たけのこ<br>キャベツ            | 干しいだけ<br>もやし   | 米<br>砂糖<br>でん粉   | 麦<br>こんにゃく<br>春雨      | 油<br>ごま                   | 764               |      |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           | 30.5              |      |
| 7 日 (水)  | さんまご飯                 | <br>旬   | 出し巻玉子<br>豚汁                  | さんま<br>豚肉         | 鶏卵<br>豆腐         | 人参                | しょうが<br>大根               | しめじ<br>長ねぎ              | ごぼう            | 米<br>里芋          | 砂糖<br>こんにゃく           | 油                         | 787               |      |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           | 32.3              |      |
| 8 日 (木)  | 麦ご飯                   |         | せんざんざいもたき<br>麦入りサラダ<br>冷凍みかん | 鶏肉                | 油揚げ              | 牛乳<br>ひじき         | 人参<br>さやいんげん             | しょうが<br>きゅうり            | にんにく<br>とうもろこし | 干しいだけ<br>みかん     | 米<br>砂糖<br>里芋<br>白玉もち | 麦<br>でん粉<br>こんにゃく         | 油                 | 895  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 38.8 |
| 9 日 (金)  | わかめうどん<br>(地粉うどん)     | <br>旬   | さばのカレー竜田揚げ<br>手作りいもようかん      | 鶏肉                | さば               | 牛乳<br>わかめ         | 人参                       | 長ねぎ                     | 干しいだけ          |                  | 地粉うどん<br>さつまいも        | 砂糖                        | 油                 | 831  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 28.1 |
| 13 日 (火) | チキンカレー<br>(麦ご飯)       |         | うすら卵の串フライ<br>小松菜とわかめのサラダ     | 鶏肉                | うすら卵             | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ  | 人参<br>小松菜                | しょうが<br>グリンピース          | にんにく<br>とうもろこし | 玉ねぎ<br>きゅうり      | 米<br>砂糖               | 麦<br>じゃがいも                | 油<br>ごま           | 772  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 26.2 |
| 14 日 (水) | 麦ご飯                   |         | たらの薬味ソース<br>みそ汁<br>浅漬け       | たら                | 豆腐               | 牛乳<br>わかめ         | 人参                       | にんにく<br>大根              | しょうが<br>キャベツ   | 長ねぎ<br>きゅうり      | 米<br>砂糖               | 麦<br>でん粉                  | 油                 | 711  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 30.6 |
| 15 日 (木) | ココアトースト<br>(食パン)      |       | 白花豆のシチュー<br>フレンチサラダ          | 鶏肉                | ベーコン             | 牛乳<br>チーズ         | 人参                       | 玉ねぎ<br>キャベツ             | たもぎたけ<br>きゅうり  | グリンピース           | 食パン<br>白いんげん豆<br>白花豆  | 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉        | 油<br>マーガリン<br>バター | 795  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 31.8 |
| 16 日 (金) | 麦ご飯                   |       | 豆腐の中華煮<br>大根ときゅうりの中華漬け       | 豆腐                | 豚肉               | 牛乳                | 人参<br>チンゲンサイ             | 玉ねぎ<br>大根               | たけのこ<br>きゅうり   | 干しいだけ<br>もやし     | 米<br>砂糖               | 麦<br>でん粉                  | 油                 | 759  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 31.5 |
| 19 日 (月) | チャーハン                 |       | ししゃもフライ<br>中華スープ             | 焼き豚<br>鶏肉         | 豆腐               | 牛乳<br>ししゃも<br>わかめ | 青ピーマン<br>人参              | 玉ねぎ<br>もやし              | 干しいだけ<br>えのきたけ | 長ねぎ              | 米<br>でん粉              | 砂糖                        | 油                 | 712  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 29.1 |
| 20 日 (火) | そぼろ丼<br>(麦ご飯)         |       | 青のりポテト<br>塩昆布和え              | 鶏肉                | 鶏卵               | 牛乳<br>青のり<br>昆布   | 人参                       | しょうが<br>きゅうり            | 玉ねぎ<br>キャベツ    | グリンピース<br>かぶ     | 米<br>砂糖               | 麦<br>じゃがいも                | 油<br>ごま           | 792  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 31.1 |
| 21 日 (水) | 麦ご飯                   |       | 鶏肉のタッカルビ<br>ナムル              | 鶏肉                |                  | 牛乳                | 人参<br>にら<br>小松菜          | しょうが<br>玉ねぎ<br>もやし      | にんにく<br>キャベツ   | 白菜<br>長ねぎ        | 米<br>砂糖<br>でん粉        | 麦<br>トック                  | 油<br>ごま           | 737  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 30.5 |
| 22 日 (木) | わかめご飯                 |       | 豚肉のかりん揚げ<br>かきたま汁<br>しのだ和え   | 豚肉<br>豆腐          | 鶏卵<br>油揚げ        | 牛乳<br>わかめ         | 小松菜                      | 干しいだけ<br>キャベツ           | 長ねぎ<br>もやし     |                  | 米<br>砂糖               | 麦<br>でん粉                  | 油<br>ごま           | 755  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 34.9 |
| 23 日 (金) | ピリ辛ねぎラーメン<br>(中華めん)   |       | チーズ入りじゃがいももち<br>中華和え         | 豚肉                |                  | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ  | 人参<br>にら<br>小松菜          | しょうが<br>長ねぎ             | にんにく<br>大根     | キャベツ<br>きゅうり     | 中華めん<br>じゃがいも         | 砂糖<br>でん粉                 | 油                 | 738  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 27.2 |
| 26 日 (月) | ポテトピラフ                |       | 赤魚のバジルソースフライ<br>ミネストローネ      | 赤魚                | ベーコン             | 牛乳                | 人参<br>トマト                | グリンピース<br>玉ねぎ           | にんにく<br>キャベツ   | セロリー             | 米<br>砂糖<br>マカロニ       | 麦<br>じゃがいも<br>白いんげん豆      | 油<br>バター          | 768  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 26.2 |
| 27 日 (火) | 麦ご飯                   | <br>旬 | 五目豆腐<br>ピリ辛和え<br>りんご         | 豚肉<br>豆腐          | 焼きちくわ            | 牛乳                | 人参                       | しょうが<br>長ねぎ<br>もやし      | たけのこ<br>きゅうり   | りんご<br>大根        | 米<br>砂糖               | 麦                         | 油                 | 724  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 31.7 |
| 29 日 (木) | 二色揚げパン<br>(きなこ・カフェオレ) |       | ポークビーンズ<br>コーンサラダ            | きな粉<br>豚肉         | 大豆               | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ | 人参<br>トマト                | にんにく<br>キャベツ            | 玉ねぎ<br>きゅうり    | グリンピース<br>とうもろこし | 子供パン<br>じゃがいも         | 砂糖                        | 油                 | 874  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 34.0 |
| 30 日 (金) | ミートソース<br>スパゲッティ      |       | 海藻サラダ<br>パンブキンマフィン           | 鶏卵                | 豚肉               | 牛乳<br>海藻<br>チーズ   | 人参<br>パセリ<br>トマト<br>かぼちゃ | にんにく<br>大根              | 玉ねぎ<br>きゅうり    | エリンギ             | スパゲッティ<br>小麦粉         | 砂糖                        | 油<br>ごま<br>バター    | 804  |
|          |                       |                                                                                          |                              |                   |                  |                   |                          |                         |                |                  |                       |                           |                   | 33.5 |

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

|       | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 | 平均<br>栄養量 | エネルギー | たんぱく質 |
|-------|------|------|------|-----------|-------|-------|
| 10月回数 | 20回  | 20回  | 20回  |           | 775   | 31    |
| 累計    | 95回  | 94回  | 95回  |           | kcal  | g     |