



10月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	水	キャラメル揚げパン					パンミルメーク	なたね油	822 kcal
		コーンチャウダー	あさり スーロン	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ セロリー コーン	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	25.6 g
		ツナマカロニサラダ	いんげん豆 豆腐乳 ツナ		人参	きゅうり キヤベツ コーン まねぎ	マカロニ	マヨネーズ	34.0 g
		牛乳		牛乳					2.7 g
2	木	麦ご飯					米 押麦		794 kcal
		マーボー丼	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生薑 玉ねぎ	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	30.7 g
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	しいたけ 長ねぎ	砂糖	ごま ごま油	24.0 g
		りんご				もやし			2.7 g
3	金	牛乳		牛乳		りんご			
		ご飯					米		742 kcal
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま	29.4 g
		あさり入り切干大根煮	ベーコン 油揚げ さつま揚げ あさり		人参	切干大根	砂糖	なたね油	22.4 g
6	月	具沢山味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	小松菜 人参	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにやく	なたね油	2.5 g
		牛乳		牛乳					
		麦ご飯					米 押麦		758 kcal
		里芋カレー	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜	里芋	なたね油 バター	22.0 g
7	火	和風ひじきマリネ		ひじき ちりめんじゃこ	人参	にんにく れんこん	砂糖	ごま なたね油 ごま油	24.2 g
		ぶどう				きゅうり 大根 玉ねぎ			2.7 g
		牛乳		牛乳		ぶどう			
		発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		732 kcal
8	水	中華風卵焼き	卵 あさり かまぼこ		こねぎ	竹の子 しいたけ	砂糖	ごま油	33.5 g
		豚肉と大根の旨煮	豚肉		こねぎ	大根	砂糖 片栗粉	なたね油	23.9 g
		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	マロニー	なたね油 ごま油	2.5 g
		牛乳		牛乳					
9	木	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン		人参 ピーマントマト	玉ねぎ	スパゲッティ	なたね油	820 kcal
		チーズコーンサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	31.4 g
		マロンパイ	ひよこ豆			コーン まねぎ	砂糖 バイ 粉糖	栗	31.5 g
		牛乳		牛乳					2.9 g
10	金	五穀ご飯					米 五穀米		747 kcal
		ぶりフライ	ぶり				小麦粉 パン粉	なたね油	30.9 g
		磯か和え		のり	ほうれんそう 人参	きゅうり もやし		ごま	24.7 g
		のっぺい汁	豆腐		人参 小松菜	大根 しいたけ 長ねぎ	里芋 こんにやく 片栗粉		2.5 g
14	火	牛乳		牛乳					
		中華きのご飯	豚肉		人参 こねぎ	しめじ エリンギ 生姜	米 押麦	なたね油 ごま油 ごま	739 kcal
		キムチつくね	豚肉 豆腐 高野豆腐			キムチ		なたね油	29.7 g
		中華きゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	25.6 g
15	水	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		白桃 パチナ ブルーベリー			1.9 g
		牛乳		牛乳					
		茶飯					米 押麦	なたね油	710 kcal
		一口おでん	つみれ うずら卵 さつま揚げ がんもどき 竹輪 はんぺん	昆布		大根	こんにやく ちくわぶ		26.8 g
16	木	ごまじゃこからし和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう 人参	きゅうり キヤベツ	ごま	15.6 g	
		芋ようかん		寒天		さつま芋 砂糖		3.0 g	
		牛乳		牛乳					
		ぶどうパン					ぶどうパン		804 kcal
15	水	ひよこ豆スープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン		人参 ほうれんそう	玉ねぎ キヤベツ セロリー にんにく	マカロニ	なたね油	30.2 g
		豆腐ツナグラタン	豆腐 ツナ	チーズ		玉ねぎ		マヨネーズ	31.1 g
		ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	オリーブオイル	2.7 g
		牛乳		牛乳					
16	木	メキシカンライス	鶏肉		ピーマン トマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ	米 押麦	なたね油	754 kcal
		鶏肉マーマレード焼き	鶏肉			にんにく マーマレード			29.8 g
		エリンギソテー	ウインナー	小松菜		にんにく 玉ねぎ エリンギ		なたね油 バター	26.8 g
		ニョッキスープ	ベーコン	人参		セロリー キヤベツ 玉ねぎ	ポテトニョッキ		3.0 g
16	木	ひとくちゼリー							
		牛乳		牛乳					

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20	月	麦ご飯					米 押麦		768 kcal
		親子丼	鶏肉 卵		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		34.0 g
		わかめごま和え		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	24.1 g
		きなこ豆	ミックスビーンズ				片栗粉 砂糖	なたね油	2.4 g
		牛乳	大豆 きな粉	牛乳					
21	火	バターコーンご飯				コーン	米 押麦	バター	726 kcal
		鶏肉トマト煮	鶏肉	チーズ	トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	31.6 g
		スパゲティサラダ	ツナ		人参	きゅうり キヤベツ	スパゲッティ 砂糖	なたね油	15.5 g
		元気ヨーグルト		ヨーグルト		葱 ビーマン まねぎ			2.7 g
		牛乳		牛乳					
22	水	中華めん					中華めん		766 kcal
		坦々めん(スープ)	豚肉 味噌		チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	35.0 g
		ジャンボしゅうまい	豚肉 大豆			竹の子 しいたけ もやし	片栗粉 砂糖	ごま油	32.2 g
		海藻サラダ		わかめ 寒天 海藻ミックス	人参	玉ねぎ	しゅうまいの皮	ごま油 なたね油	2.9 g
		牛乳		牛乳		大根 きゅうり	こんにやく 砂糖		
23	木	ご飯					米		726 kcal
		豚汁	豚肉 味噌		人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにやく	なたね油	29.9 g
		ホキもみじ焼き	ホキ		人参		マヨネーズ		23.7 g
		じゃこ酢の物		ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	ごま	2.5 g
		牛乳		牛乳					
24	金	キムたくご飯	豚肉		人参	生姜 キムチ たくあん	米 押麦 砂糖	ごま油 ごま	711 kcal
		揚げぎょうざ	豚肉 あさり		にら	白菜 しいたけ	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	25.0 g
		トック入りわかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ		長ねぎ 生姜	トック	なたね油 ごま ごま油	22.4 g
		ひとくちゼリー				玉ねぎ 長ねぎ			2.4 g
		牛乳		牛乳					
27	月	麦ご飯					米 押麦		748 kcal
		中華あんかけ	鶏肉 あさり		人参	にんにく 生姜 竹の子	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	26.8 g
		パンサンスウ	鶏肉		人参	しいたけ 白菜 桔梗	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	15.4 g
		りんご入りフルーツポンチ				きゅうり 黄ピーマン	砂糖 ジュース		2.3 g
		牛乳		牛乳		みかん パイン 豊後 りんご			
28	火	ご飯					米		716 kcal
		沢煮椀	豚肉	昆布	人参 みつば	ごぼう 竹の子			33.7 g
		いかかりん揚げ	いか			太根 しいたけ			16.0 g
		納豆あえ	納豆	のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう	生姜	片栗粉 砂糖 はちみつ	なたね油 ごま	2.7 g
		牛乳(ミルメークコーヒー)		牛乳		白菜		ミルメークコーヒー	
29	水	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	799 kcal
		ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 いんげん	玉ねぎ コーン	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	30.1 g
		ひじきピリッとサラダ	ツナ	ひじき	人参	キャベツ	砂糖	なたね油	33.0 g
		牛乳		牛乳					3.0 g
30	木	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		757 kcal
		里芋そばろ煮	豚肉 大豆 生揚げ		人参 絹さや	生姜 竹の子 しいたけ	里芋 砂糖 片栗粉	なたね油	32.7 g
		ごま酢和え	竹輪	わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	20.6 g
		手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま	2.9 g
		りんご				りんご			
31	金	チキンピラフ	鶏肉		人参 ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米 押麦	なたね油	731 kcal
		ABCスープ	ベーコン		人参	セロリー キヤベツ	マカロニ		25.5 g
		フレンチきゅうり				玉ねぎ	砂糖	なたね油	20.5 g
		かぼちゃプリンタルト	豆乳	生クリーム	かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	かぼちゃの種	2.2 g
		牛乳		牛乳					

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。

★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、

次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

10月の平均値			
エネルギー	756 kcal	脂質	24.2 g
たんぱく質	29.7 g	食塩相当量	2.6 g

17日(金)は『創立40周年記念式典全校合唱祭(市川文化会館)』のため給食はありません。

