



10月給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ご飯				米		756 kcal	
		生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	砂糖 じゃが芋	なたね油	28.5 g
		ゆかり和え				大根 きゅうり ゆかり			23.4 g
		ぶどう				ぶどう			2.3 g
		牛乳		牛乳					
2	水	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン		人参 ビーマントマト	スパゲティ	なたね油	805 kcal	
		コーンサラダ				砂糖	なたね油	30.3 g	
		マロンパイ	ひよこ豆			砂糖 パイ皮 粉糖	栗	30.3 g	
		牛乳		牛乳				2.8 g	
3	木	中華きのこご飯	豚肉		こねぎ	しめじ エリンギ 生姜	米 押麦	なたね油 ごま油 ごま	730 kcal
		キムチつくね	豚肉 豆腐			キムチ	片栗粉	なたね油	28.4 g
		中華きゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	25.1 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイリン 糖 バナナ	はちみつ		1.9 g
		牛乳		牛乳					
4	金	ご飯				米		742 kcal	
		鱈の蒲焼	鱈(いわし)			生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま	29.5 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
		具沢山味噌汁	豆腐 味噌		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
7	月	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		742 kcal	
		きのこカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ えのき豆 エリンギ まいたけ なし きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ	砂糖	なたね油 バター	24.1 g
		ココロひじきマリネ		ひじき	人参		砂糖	なたね油	21.5 g
		りんご				りんご			3.4 g
		牛乳		牛乳					
8	火	ご飯				米		739 kcal	
		里芋そぼろ煮	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	32.6 g
		ごま酢和え	竹輪	わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	20.3 g
		小魚ふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま	2.9 g
9	水	きなこ揚げパン	きな粉			コッペパン 砂糖	なたね油	721 kcal	
		肉団子スープ	豚肉 豆腐		人参	生姜 長ねぎ 白菜	片栗粉 マロニー		27.5 g
		磯か和え		のり	ほうれんそう 小松菜 人参	きゅうり もやし		ごま	27.9 g
		ひとくちゼリー							2.7 g
		牛乳		牛乳					
10	木	五穀ご飯				米 五穀		798 kcal	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	33.4 g
		パンサンスウ	鶏肉		人参	きゅうり 黄ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	26.3 g
		ブルーベリーゼリー							2.7 g
11	金	茶飯				米		702 kcal	
		一口おでん	竹輪 うずら卵 さつま揚げ がんもどき つゆいれ はんぺん	昆布		大根	こんにやく ちくわぶ		26.4 g
		からし和え			ほうれんそう 人参	きゅうり キャベツ			15.0 g
		芋ようかん		寒天		さつま芋 砂糖			3.2 g
		牛乳		牛乳					
15	火	栗ご飯				米	栗 ごま	826 kcal	
		鯖の甘露煮	鯖(さば)			生姜 長ねぎ オレンジピール	砂糖		37.8 g
		根菜汁	油揚げ 高野豆腐 味噌		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにやく	なたね油	25.0 g
		白玉小豆	小豆			砂糖 白玉			2.9 g
16	水	中華めん				中華めん		769 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 竹の子 しいたけ もやし	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			玉ねぎ	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	大根 きゅうり	こんにやく 砂糖	ごま油 なたね油	3.4 g
		牛乳		牛乳					

日	曜日	こんだて		主な食品				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17	木	コーンピラフ	鶏肉		人参	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	なたね油	748 kcal	
		ひじきチーズ卵焼き	鶏肉 卵	チーズ ひじき			砂糖	なたね油	30.3 g	
		イタリアンサラダ	サラミ		赤ピーマン	きゅうり キャベツ 黄ピーマン レモン	砂糖	なたね油 オリーブオイル	26.0 g	
		市川の梨ゼリー				なしレモン	クールゼリーの素 砂糖		2.8 g	
		牛乳		牛乳						
21	月	麦ご飯					米 麦	768 kcal		
		親子丼	鶏肉 卵		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		34.1 g	
		わかめのごま和え		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 大豆 きな粉			片栗粉 砂糖	なたね油		2.4 g	
22	火	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	709 kcal	
		揚げぎょうざ	豚肉 あさり		にら	白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	24.6 g	
		トック入りわかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ	トック	なたね油 ごま ごま油	22.4 g	
		ひとくちゼリー							2.4 g	
		牛乳		牛乳						
23	水	ぶどうパン						ぶどうパン	804 kcal	
		ひよこ豆のスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン		人参 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ 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	
24	木	麦ご飯					米 押麦	756 kcal		
		鱈(ぶり)フライ	鱈(ぶり)				小麦粉 パン粉	なたね油	32.1 g	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれんそう 小松菜	白菜	砂糖		25.5 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		2.4 g	
		牛乳		牛乳						
25	金	バターコーンご飯					コーン	米 押麦	バター	728 kcal
		鶏のトマト煮	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	31.7 g	
		スパゲティサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖	なたね油	15.7 g	
		元気ヨーグルト		ヨーグルト					2.5 g	
28	月	麦ご飯					米 麦	718 kcal		
		中華あんかけ	鶏肉 あさり		人参	にんにく 生姜 竹の子 しいたけ 白菜 枝豆	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	26.8 g	
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	15.4 g	
		りんご入りフルーツポンチ				みかん バイリン 黄桃 りんご	砂糖 ジュース		2.3 g	
		牛乳		牛乳						
29	火	いなりご飯	油揚げ		人参	しいたけ	米 押麦 砂糖	ごま	742 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	31.6 g	
		ホキもみじ焼き	ホキ		人参			マヨネーズ	27.6 g	
		土佐和え	かつお節			きゅうり	砂糖		3.4 g	
30	水	うどん					うどん		727 kcal	
		わかめうどん(汁)	鶏肉 油揚げ なたね	わかめ	人参 小松菜	長ねぎ	砂糖 片栗粉		32.0 g	
		梅おかか和え	かつお節		人参	きゅうり もやし キャベツ 梅	砂糖		21.8 g	
		ししやもフライ		ししやも				なたね油	2.7 g	
		柿				柿				
31	木	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 玉ねぎ キャベツ	マカロニ		25.5 g	
		フレンチきゅうり				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	クリーム	かぼちゃ		プリンの素	かぼちゃの種	2.2 g	



★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月平均値			
エネルギー	751 kcal	脂質	23.8 g
たんぱく質	30.1 g	食塩相当量	2.7 g

★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。