



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				
2	月	五穀ご飯					米 五穀		846 kcal			
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにくしいたけ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	34.7 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	27.7 g			
		マンゴーゼリー		エースアガー		マンゴージュース レモン	砂糖		3.2 g			
		牛乳		牛乳								
3	火	ご飯					米 麦		760 kcal			
		豚ねぎ味噌焼き	豚肉 味噌			生姜 にんにく 長ねぎ	砂糖		33.5 g			
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう 竹の子 れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油	25.2 g			
		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油	2.4 g			
4	水	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	なたね油	806 kcal			
		コーンチャウダー	あさり ベーコン 白いんげん豆 豆乳	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	26.4 g			
		ツナと大根のサラダ	ツナ			大根 きゅうり レモン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	32.9 g			
		ぶどう				ぶどう			3.1 g			
		牛乳		牛乳								
5	木	ご飯(ゆかり)				ゆかり	米		765 kcal			
		生揚げの肉味噌煮							30.7 g			
		からしあえ	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	24.3 g			
		ししゃものパリパリ揚げ				ほうれん草 人参	キャベツ		2.3 g			
6	金	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		828 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 しいたけ きのこ エリンギ しいたけ		なたね油 バター	29.0 g			
		ひじきのマリネ				ひじき	きゅうり もやし 玉ねぎ	砂糖	なたね油	23.6 g		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも バナナ みかん レーズン			2.4 g			
10	火	バターコーンご飯				コーン	米	バター	748 kcal			
		鶏のトマト煮	鶏肉	チーズ	トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	29.5 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	スパゲッティ 砂糖	なたね油	15.1 g			
		ブルーベリータルト							2.2 g			
11	水	中華めん					中華めん		760 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 しゅうまいの皮	ごま油	31.2 g			
		海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス 寒天	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			
12	木	親子丼	鶏 卵 削節		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	米 発芽玄米 砂糖		725 kcal			
		磯かあえ		焼きのり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま	34.0 g			
		ミニトマト			ミニトマト				18.9 g			
		きなこ豆	白いんげん豆 大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	なたね油	2.2 g			
13	金	茶飯					米		732 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		27.0 g			
		梅おかかあえ	かつお節		人参	きゅうり もやし キャベツ 梅	砂糖	ごま	15.7 g			
		辛ようかん		寒天			さつま芋 砂糖		3.1 g			
16	月	中華きのこご飯	豚肉		こねぎ	しめじ エリンギ 生姜	米	なたね油 ごま油 ごま	717 kcal			
		キムチつくね	豚肉 豆腐			キムチ	片栗粉	なたね油	31.2 g			
		中華風コーンスープ	卵		人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉	ごま油	28.7 g			
		中華きゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	2.6 g			

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						
17	火	麦ご飯								米 麦		800 kcal		
		ぶりカツ	鯛							小麦粉 パン粉	なたね油	33.6 g		
		納豆あえ	納豆 かつお節			ほうれん草 小松菜	白菜			砂糖		25.7 g		
		のっぺい汁	豆腐			人参 小松菜	大根 長ねぎ			さといも こんにやく 片栗粉		2.4 g		
		みかん牛乳		牛乳			ぶどう							
18	水	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	809 kcal		
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ			砂糖	なたね油	30.1 g			
		マロンパイ	ひよこ豆							砂糖 栗 パイ皮 粉糖		30.2 g		
		牛乳		牛乳								2.8 g		
19	木	ご飯								米		755 kcal		
		ブルコギ風焼肉	豚肉 ベーコン				にんにく 生姜 りんご 長ねぎ	砂糖	ごま		33.1 g			
		チャプチェ	鶏肉			人参 にら	にんにく 生姜 しいたけ 竹の子			マロニー 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	25.0 g		
		きくらげ中華スープ	豚肉 豆腐 なたね			人参 チンゲン菜	きくらげ 白菜 長ねぎ			なたね油 ごま油		2.5 g		
20	金	カレーピラフドリア	鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	生姜 マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	米 小麦粉	なたね油 バター	822 kcal					
		イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブオイル	33.2 g					
		ゼリーポンチ				みかん パイン もも	サイダー ゼリー			31.3 g				
		牛乳		牛乳						3.0 g				
23	月	しらすわかめご飯						わかめ ちりめんじゃこ		米 麦	ごま	753 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	さといも 砂糖 片栗粉	なたね油			30.9 g		
		ごま酢あえ	竹輪			わかめ	きゅうり もやし	砂糖	ごま			20.3 g		
		柿牛乳					柿					2.8 g		
24	火	いなりご飯						油揚げ		人参	しいたけ	米 麦 砂糖	ごま	750 kcal
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌			人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう			さといも こんにやく	ひまわり油	32.3 g		
		白身魚もみじ焼き	ホキ			人参						マヨネーズ	28.7 g	
		土佐あえ	かつお節				きゅうり			砂糖		3.4 g		
25	水	オニオントースト	ハム					パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	800 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 白いんげん豆			人参 トマト ベースト いんげん	玉ねぎ			じゃが芋 砂糖	なたね油	34.6 g		
		キャベツソテー					キャベツ コーン			なたね油		28.8 g		
		牛乳		牛乳								2.9 g		
26	木	キムたくご飯	豚肉			人参	生姜 キムチ たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま			734 kcal		
		揚げぎょうざ	豚肉			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			25.6 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 ごま油			24.1 g		
		ひとくちゼリー牛乳										2.5 g		
27	金	栗ご飯								米	くり ごま	802 kcal		
		鯖の甘露煮	さば				生姜 長ねぎ オレンジジュース	砂糖				34.7 g		
		根菜汁	油揚げ 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			22.8 g		
		白玉小豆牛乳	小豆					砂糖 白玉				2.8 g		
30	月	チキンピラフ	鶏肉			人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米	なたね油			781 kcal		
		ABCスープ	ベーコン			人参	セロリー キャベツ 玉ねぎ	マカロニ				26.0 g		
		かぼちゃサラダ		チーズ		かぼちゃ	レーズン			マヨネーズ		26.6 g		
		ミックスベリープリン										2.5 g		
31	火	ご飯								米		835 kcal		
		味噌けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌			人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さといも こんにやく	なたね油			37.8 g		
		鮭の甘酢ソース	さけ					片栗粉 砂糖	なたね油			22.8 g		
		こんにやくの炒り煮	豚肉			ピーマン		こんにやく 砂糖	ごま油 ごま			2.9 g		
りんご牛乳		牛乳				りんご								

10月の平均値	
エネルギー	778 kcal
たんぱく質	31.6 g
脂質	25.2 g
食塩相当量	2.7 g



★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。
★食料の都合により、献立を変更することがあります。
★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。

