



# 予定献立表

行事食	日	曜日	献立名		主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物	血や肉や骨をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)				
1	金	切干大根ご飯	○	厚焼きたまご(大) 味噌汁(椀)	油揚げ 鶏肉 昆布 たまご わかめ 豆腐 かつお節 味噌 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ みつば ほうれん草 切干大根 枝豆 えのき 干椎茸	605	28.8	17.5	2.6
4	月	ゆかりご飯	○	松風焼き(大) かき玉汁(椀)	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節 たまご 牛乳	米 砂糖 ごま 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 しょうが えのき	556	24.6	17.1	1.8
5	火	親子丼	○	わかめスープ(椀) ヨーグルト	鶏肉 たまご かまぼこ かつお節 豆腐 ベーコン わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 砂糖	にんじん 玉ねぎ みつば ねぎ 白菜	656	28.5	17.2	1.8
6	水	きなこ揚げパン(袋)	○	マカロニグラタン(アルミ) ポークビーンズ(椀)	きなこ 鶏肉 生クリーム チーズ 牛乳 ウィナー 豚肉 ひよこ豆	パン 砂糖 油 マカロニ 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 いんげん マッシュルーム	853	32.2	34.3	3.0
7	木	ビビンバ	○	酢豚(小)	たまご 大豆 豚肉 味噌 牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 パプリカ たけのこ ぜんまい 干椎茸	725	27.1	23.2	1.8
8	金	カレーライス	○	シーザーサラダ(小) オレンジゼリー(カップ)	豚肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 バター じゃが芋 オリーブオイル クルトン 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ トマト ブロッコリー	738	22.1	23.2	1.8
11	月	スパゲティ 麺(袋)	○	ミートソース(大) 野菜スープ(椀) チョコチップバナナケーキ(アルミ)	豚肉 大豆 生クリーム ウィナー チーズ たまご 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター チョコ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ かぶ 小松菜 しょうが パナナ	773	30.1	22.4	3.0
12	火	さつま芋ご飯	○	鶏の香味焼き(大) すき焼き風煮(椀)	鶏肉 豚肉 出汁昆布 焼き豆腐 かつお節 牛乳	米 さつま芋 ごま 油 麩 白滝 砂糖	にんじん ねぎ しょうが 白菜 ねぎ にんにく	622	28.9	20.2	1.4
13	水	ご飯	○	豚肉の生姜焼き(大) 味噌汁(椀)	豚肉 わかめ 豆腐 かつお節 味噌 出汁昆布 牛乳	米	にんじん 大根 しょうが えのき ほうれん草	538	23.6	16.1	1.5
14	木	ガーリックチャーハン	○	春巻き(大) わかめスープ(椀)	なると 焼き豚 たまご 豚肉 豆腐 ベーコン わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 春巻きの皮 春雨 片栗粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ にら チンゲンサイ 干椎茸 きくらげ	618	23.5	24.6	2.5
15	金	秋の恵みご飯	○	サケの西京焼き(大) すいとん(椀)	鶏肉 出汁昆布 油揚げ サケ 味噌 かつお節 牛乳	米 もち米 粟 砂糖 白玉粉 小麦粉	にんじん 大根 白菜 ほうれん草 しめじ えのき まいたけ 干椎茸	588	28.3	14.6	2.2
18	月	ほうとう	○	天ぷら【イカ、カボチャ】(小) カフェオレゼリー(カップ)	鶏肉 油揚げ 味噌 イカ 青のり かつお節 出汁昆布 牛乳	ほうとう 小麦粉 砂糖 油	にんじん ねぎ ごぼう カボチャ 大根 ほうれん草 えのき しめじ	676	31.3	22.7	3.4
19	火	キムチご飯	○	蒸しシューマイ(大) 春雨スープ(椀)	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 しゅうまいの皮 春雨	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 チンゲンサイ えのき 干椎茸	616	26.0	20.4	1.9
20	水	ご飯	○	エビしんじょ(大) 豚汁(椀)	タラ イワシ エビ 豚肉 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節 牛乳	米 片栗粉 長芋 油 こんにゃく 里芋	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ	582	27.1	15.8	1.8
21	木	セサミトースト(袋)	○	ちくわのココロサラダ(小) ポトフ(椀) ヨーグルト	ちくわ ウィナー ひよこ豆 牛乳 ヨーグルト	パン バター さとう ごま 片栗粉 油 オリーブオイル じゃが芋	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ パプリカ 大根 パセリ しょうが	721	21.9	26.3	2.5
22	金	ポテトピラフ	○	ローストチキン(大) ABCスープ(椀)	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 油 バター マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 しょうが	649	23.3	24.5	1.9
25	月	ご飯	○	アジフライ(大) 肉じゃが(椀)	アジ 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 白滝 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが いんげん 干椎茸	653	28.5	17.1	1.3
26	火	焼き鳥丼	○	だまこ汁(椀) りんごゼリー(カップ)	鶏肉 海苔 油揚げ かつお節 牛乳 出汁昆布	米 麦 砂糖 油 片栗粉 だまこ餅 こんにゃく	にんじん ねぎ 大根 ほうれん草 ごぼう しょうが しめじ まいたけ	672	31.4	14.5	1.6
27	水	ピザトースト(袋)	○	焼肉サラダ(小) 野菜スープ(椀)	サラミ チーズ 豚肉 ウィナー 牛乳	パン 砂糖 オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト かぶ ピーマン ほうれん草	572	26.5	22.8	2.5
28	木	ご飯	○	メンチカツ(大) 味噌汁(椀)	豚肉 わかめ 豆腐 かつお節 味噌 出汁昆布 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき	634	24.9	21.4	2.0
29	金	ご飯	○	タラのガーリック竜田揚げ(大) 沢煮椀(椀)	タラ 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉 油	にんじん ごぼう たけのこ みつば にんにく	534	24.0	14.6	1.5
30	土	バター醤油スパゲティ	○	ミネストローネ(椀) ヨーグルト	ベーコン ウィナー ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブオイル バター じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく いんげん ほうれん草 エリンギ	595	21.8	21.6	2.7

(10月の給食回数: 22回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に盛り付けすることを意味します。

※食器は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、「短時間、少人数」で配膳できるように、できる限り枚数を減らしています。

今月の給食目標は「よくかんで残さず食べよう」です。よくかんで食べると、①集中力が高まる、②消化を助ける、③肥満防止など、よいことばかりです。また、食べ物を喉に詰まらせるなどの事故防止の観点から、よく噛んで食べることに他、食べやすい大きさにしてから食べることも大切です。



百合台小学校10月の平均値	644	26.6	20.6	2.1
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0