

10月給食献立表

| | 献立 | 体をつくる食べ物 | 力のもとになる食べ物 | 体の調子を整える食べ物 | 主な調味料 | 栄養価 |
|-----------|--|--------------------------------|------------------------------------|---|--|---|
| 1日 (木) | ごはん さばのトマト煮 パプリカサラダ 押麦スープ 牛乳 | さば ツナ 鶏肉 牛乳 | はい芽米 砂糖 じゃがいも・はちみつ 押麦 | トマト・玉ねぎ・にんにく パプリカ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ | コンソメ・塩・こしょう 塩・酢・レモン汁 塩・こしょう・コンソメ | エネルギー: 792kcal P: 36.1g F: 22.1g C: 110.6g |
| 2日 (金) | ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかりサラダ わかめの味噌汁 牛乳 | 豆腐・鶏肉・ひじき・卵 ハム わかめ 牛乳 | はい芽米 パン粉・砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ・にんじん・干しいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・ねぎ | 酒・醤油・みりん ゆかり・しょうゆ 味噌 | エネルギー: 751kcal P: 33.9g F: 18.36g C: 111g |
| 3日 (土) | ごはん 油淋鶏 小松菜のショウガ蒸し 春雨スープ 牛乳・みかんゼリー | 鶏肉 ベーコン・卵 牛乳 | はい芽米 片栗粉・ごま油・砂糖 ごま油 春雨 | にんにく・ねぎ 小松菜・しめじ・しょうが・とうがらし チンゲン菜・にんじん・えのき みかんゼリー | 醤油・酢・酒 醤油・鶏がら 醤油・塩・鶏がら | エネルギー: 915kcal P: 37.4g F: 32.8g C: 112.1g |
| 5日 (月) | 体育祭の代休でお休みです | | | | | |
| 6日 (火) | ごはん 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の卵とじ 赤だし 牛乳 | 牛肉 高野豆腐・卵 油揚げ 牛乳 | はい芽米 油 砂糖 | エリンギ・舞茸・玉ねぎ・ピーマン 干し椎茸・にんじん 大根・なめこ・えのき | 塩・こしょう・醤油 醤油・かつお昆布だし 味噌 | エネルギー: 838kcal P: 38.1g F: 29.1g C: 104.8g |
| 7日 (水) | ごはん さんまのパン粉焼き かぼちゃの煮物 道産子汁 牛乳 | さんま 豚肉 牛乳 | はい芽米 パン粉・バター 砂糖 じゃがいも・バター | ミニトマト・バジル かぼちゃ にんじん・玉ねぎ・キャベツ・コーン・しめじ | 塩・こしょう 醤油・みりん・昆布だし 醤油 | エネルギー: 871kcal P: 32.4g F: 31.6g C: 109.2g |



10月給食献立表



| | 献立 | 体をつくる食べ物 | 力のもとになる食べ物 | 体の調子を整える食べ物 | 主な調味料 | 栄養価 |
|------------|---|--------------------------------------|---|---|---|--|
| 8日 (木) | さつまいもパン 鶏のマスタードソース たこのパスタサラダ さつまいもスープ りんごジュース | 鶏肉 たこ 牛乳 | さつまいもパン 生クリーム・はちみつ パスタ・オリーブ油 さつまいも・薄力粉 | きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・枝豆 玉ねぎ・パセリ りんごジュース | 塩・こしょう・マスタード 塩・こしょう・酢・レモン汁 塩・こしょう | エネルギー: 1001kcal P: 32.5g F: 36.8g C: 114.1g |
| 9日 (金) | コロッセカレー きゃべつの梅おかかあえ 飲むヨーグルト | 豚肉 かつお節 飲むヨーグルト | はい芽米・ルー・コロッセ 砂糖 | 玉ねぎ・にんじん・福神漬け キャベツ・きゅうり・にんじん | 塩・こしょう 梅肉・醤油 | エネルギー: 877kcal P: 23.2g F: 24.2g C: 140.1g |
| 12日 (月) | 体育の日でお休みです | | | | | |
| 13日 (火) | ごはん 豚肉ともやしの重ね蒸し 筑前煮 白菜の味噌汁 牛乳 | 豚肉 鶏肉 牛乳 | はい芽米 こんにゃく・ごま油・砂糖 | もやし・にんにく・ねぎ ごぼう・にんじん・れんこん 白菜・玉ねぎ・しめじ | 醤油・ポン酢・酒 醤油・みりん 味噌 | エネルギー: 898kcal P: 30.6g F: 39.5g C: 99.5g |
| 14日 (水) | ごはん 八宝菜 パンパンジーサラダ にら玉スープ 牛乳 | えび・豚肉・ウズラ卵 鶏肉 卵 牛乳 | はい芽米 油・片栗粉 片栗粉・練りごま | 白菜・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜 きゅうり・もやし・パプリカ にら・えのき・干し椎茸 | 醤油・塩・鶏がら 醤油・ラー油 塩・こしょう・醤油 | エネルギー: 889kcal P: 42.1g F: 35.5g C: 96.0g |
| 15日 (木) | ひじきごはん かつおのごまだれ 里芋のあんかけ 具だくさん味噌汁 牛乳 | ひじき かつお 鶏肉 厚揚げ 牛乳 | はい芽米 油・黒ゴマ・片栗粉 砂糖 こんにゃく | 枝豆 しょうが 里芋・しょうが・ねぎ 大根・玉ねぎ・しめじ・にんじん | 醤油・塩・鶏がら 醤油・酒・みりん しょうゆ・みりん 味噌 | エネルギー: 902kcal P: 47.3g F: 27.7g C: 114.8g |
| 16日 (金) | カオマンガイ ヤムウンセン 冬瓜のスープ タピオカココナッツミルク ストロベリージョア | 鶏肉 えび・豚肉 豚肉 牛乳 ストロベリージョア | はい芽米 春雨・油・砂糖 ごま タピオカ・ココナッツミルク | きゅうり・生姜・長ネギ 玉ねぎ・きゅうり・きくらげ 冬瓜 | ナンプラー・レモン汁 塩・こしょう・鶏がら | エネルギー: 947kcal P: 37.2g F: 35.9g C: 115.2g |



10月給食献立表



| | 献立 | 体をつくる食べ物 | 力のもとになる食べ物 | 体の調子を整える食べ物 | 主な調味料 | 栄養価 |
|------------|---|-----------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|---|
| 19日 (月) | 麦ごはん 赤魚の中華あんかけ イカとキクラゲの中華サラダ 豆腐スープ 牛乳 | 赤魚 イカ 豆腐 牛乳 | はい芽米・押麦 砂糖・片栗粉 ごま油 | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ キャベツ・きゅうり・もやし 大根・にんじん・チンゲン菜 | 醤油・酢・鶏がら 醤油・塩・鶏がら 醤油・みりん・鶏がら | エネルギー：729kcal P:32.9g F:19.4g C:104.3g |
| 20日 (火) | ごはん 肉じゃが ごま酢あえ きのこの味噌汁 牛乳 | 牛肉 ハム 油揚げ 牛乳 | はい芽米 じゃがいも・しらたき・砂糖 砂糖・ごま | 玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん しめじ・舞茸・えのき | 酒・醤油・みりん 醤油・酢・塩 味噌 | エネルギー：927kcal P:36.7g F:28.8g C:127.8g |
| 21日 (水) | 五穀ごはん ちゃんちゃん焼き わかめとツナの和え物 むらも汁 牛乳 | 鮭 ツナ・わかめ 卵・かまぼこ 牛乳 | はい芽米・五穀 バター マヨネーズ 麩・片栗粉 | キャベツ・エリンギ・にんじん・ピーマン 切干大根 にんじん・えのき・白菜・ねぎ | 味噌・醤油・塩・酒 醤油 醤油・昆布だし | エネルギー：799kcal P:36.6g F:30.6g C:91.1g |
| 22日 (木) | ごはん ホワイトシチュー キャベツのサラダ 野菜ジュース | 鶏肉 | はい芽米 じゃがいも・バター・薄力粉 砂糖・油 | 玉ねぎ・にんじん・コーン・ほうれんそう キャベツ・にんじん・大根・きゅうり 野菜ジュース | 醤油・塩 塩・こしょう・レモン汁 | エネルギー：819kcal P:21.4g F:19.8g C:136.6g |
| 23日 (金) | 麻婆丼 もやしのゴマダレサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 | 豚肉・豆腐 牛乳 | はい芽米・春雨・ごま油 ごま油・ねりごま・砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ・にんじん・にら・にんにく・しょうが もやし・水菜・にんじん 大根・しめじ・チンゲン菜 | 醤油・コチュジャン・豆板醤 醤油・酢 醤油・塩・鶏がら | エネルギー：781kcal P:30.8g F:22.6g C:11.8g |

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g



10月給食献立表



| | 献立 | 体をつくる食べ物 | 力のもとになる食べ物 | 体の調子を整える食べ物 | 主な調味料 | 栄養価 |
|------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| 26日 (月) | 松茸もどきごはん 鶏の塩焼き 豚汁 お月見デザート 牛乳 | 鶏肉 豚肉・油揚げ 牛乳 | はい芽米 マヨネーズ こんにやく・さつまいも 白玉・黒蜜 | 松茸・エリンギ ブロッコリー 大根・ごぼう・にんじん・白ネギ・白菜 | 醤油・酒・松茸吸い物 塩・酒・こしょう 味噌・いりごだし | エネルギー: 1006kcal P: 42.3g F: 34.1g C: 127.2g |
| 27日 (火) | ごはん カラスカレイの煮つけ ひじきとツナのサラダ もやしの味噌汁 牛乳 | カレイ ツナ・ひじき 油揚げ 牛乳 | はい芽米 砂糖 マヨネーズ | しょうが きゅうり・コーン・にんじん もやし・にら・切干大根 | 酒・醤油・みりん 醤油・昆布だし 味噌 | エネルギー: 721kcal P: 37.5g F: 20g C: 94.2g |
| 28日 (水) | ごはん お好み焼き 小松菜の煮びたし 鶏肉の味噌汁 牛乳 | 豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳 | はい芽米 薄力粉・天かす 砂糖 じゃがいも | キャベツ・しょうが 小松菜・にんじん 玉ねぎ・白菜・ねぎ | ソース・かつおだし 醤油・みりん 味噌 | エネルギー: 822kcal P: 33g F: 21.5g C: 121g |
| 29日 (木) | 揚げパン パンプキングラタン マカロニサラダ レモンスープ 牛乳 | 鶏肉・チーズ・牛乳 ハム・ヨーグルト 豚肉 牛乳 | コッペパン・油・砂糖 薄力粉・バター マカロニ・マヨネーズ | かぼちゃ・コーン・ブロッコリー きゅうり・にんじん 白菜・にんじん・玉ねぎ | 塩・こしょう 塩・こしょう レモン汁・塩・こしょう | エネルギー: 912kcal P: 32.3g F: 40.4g C: 104.9g |
| 30日 (金) |  <h2>校外学習のため、給食はありません</h2>   | | | | | |

