

学校給食予定献立表 がっ こう きゅうしょく よてい いこんだてひょう 10月の給食目標 がつ きゅうしょくもくひょう 苦手な食べ物にも挑戦しよう にがて たべものにもちょうせん

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			552	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			525
たにんどん	ぎゅうにく	30		○			とりミンチ	とりミンチ	20		○		
けんちんじる	たまご	40		○		小(高)	とりごぼうめし	うすあげ	5		○		小(高)
	たまねぎ	40			○	630	ごぼう	ごぼう	20			○	603
	にんじん	10			○		かぼちゃと	にんじん	10			○	
	しめじ	5			○	中・高	れんこんの	あぶら	0.5	○			中・高
	しろねぎ	5			○	781	にももの	さとう	2		○		744
	いとこんにやく	20			○		だいこんと	しょうゆ・さけ	2			○	
	あぶら	1			○		わかめの	ごま	2			○	
	さとう	5			○		すのもの	ぶたにく	20			○	
	しょうゆ	8					かぼちゃ	かぼちゃ	40			○	
	さけ	2					れんこん 10・にんじん	れんこん 10・にんじん	15			○	
	みりん	4					たまねぎ	たまねぎ	40			○	
	だしじる						ほししいたけ	ほししいたけ	0.5			○	
	さきがきごぼう	10			○		さやいんげん	さやいんげん	10			○	
	だいこん	10			○		いたこんにやく	いたこんにやく	10			○	
	にんじん	8			○		あぶら	あぶら	1	○			
	とうふ	25			○		さとう	さとう	3		○		
	ほうれんそう	8			○		しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ				○	
	ほししいたけ	0.3			○		だしじる	だしじる				○	
	みりん	0.5			○		かたくりこ	かたくりこ	1.5			○	
	うすくちしょうゆ	4					だいこん	だいこん	30			○	
	しお	0.1					きゅうり	きゅうり	10			○	
	だし						わかめ	わかめ	0.5			○	
	だしこんぶ						さとう	さとう	3			○	
							す・しお・うすくちしょうゆ	す・しお・うすくちしょうゆ				○	
19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			549	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			571
こめこナン	ぶたにく	30		○			さば	さば	60		○		
ポークシチュー	たまねぎ	40			○	小(高)	ごはん	しお・さけ	1				小(高)
だいこんと	にんじん	20			○	611	さばのしおやき	だいこん 30・にんじん 20	20			○	633
ほうれんそうの	ブロッコリー	15			○	中・高	さんしょくなます	きゅうり	15			○	中・高
サラダ	マッシュルーム・しめじ	5			○	757	じゃがいもと	さとう	3	○			782
りんご	にんにく	0.5			○		わかめの	す・しお				○	
ヨーグルト	あぶら	1			○		みそしる	ごま	1.5			○	
	ハヤシルウ	10			○		じゃがいも	じゃがいも	30			○	
	ケチャップ	2					たまねぎ 20・ごぼう	たまねぎ 20・ごぼう	15			○	
	あかワイン	2					わかめ	わかめ	0.5			○	
	ウスターソース	1					うすあげ	うすあげ	5			○	
	とりがらスープ						みそ	みそ	8			○	
	しお・こしょう						だしじる	だしじる				○	
	だいこん	30			○							○	
	ほうれんそう	8			○							○	
	にんじん	15			○							○	
	ホールコーン	5			○							○	
	りんごす	4										○	
	オリーブオイル	2										○	
	しお・こしょう											○	
	さとう	0.5										○	
	しょうゆ	1										○	
	りんごヨーグルト	1個			○							○	
24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40		○		575	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			575
バターロール	スパゲティ	40			○		スパゲティ	スパゲティ	40			○	
こまつなの	とりにく	15			○	小(高)	こまつなの	とりにく	15			○	646
クリーム	ベーコン	8			○		クリーム	ベーコン	8			○	
スパゲティ	こまつな 15・にんじん 10	10			○	中・高	スパゲティ	こまつな 15・にんじん 10	10			○	793
コンソメスープ	たまねぎ	30			○		コンソメスープ	たまねぎ	30			○	
	マッシュルーム	5			○			マッシュルーム	5			○	
	オリーブオイル	3			○			オリーブオイル	3			○	
	とうにゅう	30			○			とうにゅう	30			○	
	ホワイトルウ	5						ホワイトルウ	5			○	
	しろワイン	2						しろワイン	2			○	
	とりがらスープ							とりがらスープ				○	
	しお・こしょう							しお・こしょう				○	
	たまねぎ 40・キャベツ 30	30			○			たまねぎ 40・キャベツ 30	30			○	
	にんじん	10			○			にんじん	10			○	
	えのきだけ	5			○			えのきだけ	5			○	
	しろワイン	1			○			しろワイン	1			○	
	とりがらスープ・しお・こしょう							とりがらスープ・しお・こしょう				○	

きれいなお皿を
みつけました！

食べ終わったお皿の中をみてみると、おかずの残りがありませんでした！きれいに食べることができていて、とても気持ちがいいですね！



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

あき みかく
秋の味覚
わかるかな?



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低) 572	28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低) 533
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高) 649	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高) 607
あきのポーク カレーライス	ぶたにく	25	○			中・高 802	ごはん	あつあげ	30	○			中・高 750
かんてんサラダ	きつまいも	35	○				みそおでん	ちくわ	15	○			
	にんじん	15	○				キャベツと ひじきの ゆかりあえ	ぶたにく	25	○			
	たまねぎ	40	○					うずらたまご	25	○			
	しめじ・まいたけ	5	○					じゃがいも	40	○			
	マッシュルーム	5	○					だいこん	40	○			
	にんにく・しょうが	0.3	○					にんじん	15	○			
	ソテードオニオン		○					こんにゃく	15	○			
	あぶら	1	○					みそ	5	○			
	カレールウ	18	○					しろみそ	3	○			
	ケチャップ・ウスターソース		○					しょうゆ	1	○			
	カレーこ	0.05	○					さけ	2	○			
	とりがらスープ		○					みりん	3	○			
	かんてんこんにゃく	1	○					だしじる		○			
	もやし	25	○					キャベツ	30	○			
	きゅうり	5	○					きゅうり	10	○			
	にんじん	8	○					えのきだけ	5	○			
	あぶら	2	○					ひじき	0.5	○			
	しょうゆ・りんごす		○					ゆかり	0.8	○			
	しお・こしょう		○							○			
	さとう	1	○							○			
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低) 638	31日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低) 602
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高) 710	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高) 661
ごはん (すくなめ)	やさいふりかけ		○			中・高 878	ごはん	とりにく	50	○			中・高 826
やさいふりかけ	うどん	100	○				とりのからあげ	しょうゆ	2	○			
とりしおうどん	とりにく	30	○				はるさめサラダ	さけ	2	○			
ごもくまめ	かまぼこ	10	○				とうふと わかめの みそしる	こしょう	0.03	○			
	ちんげんさい	15	○				パンプキン ババロア	しょうが	0.3	○			
	しめじ 5・にんじん	10	○					にんにく	0.3	○			
	たまねぎ	25	○					かたくりこ	10	○			
	とりがらスープ		○					あぶら	2	○			
	みりん・しお		○					はるさめ	5	○			
	だいずみずに	20	○					もやし	20	○			
	こんぶ	1.5	○					こまつな	8	○			
	にんじん	10	○					にんじん	8	○			
	ほししいたけ	0.5	○					ごまあぶら	2	○			
	こんにゃく	15	○					しょうゆ	3	○			
	さとう	3	○					す	3	○			
	さけ・みりん・しょうゆ		○					さとう	1	○			
27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低) 593	とうふ	20	○				小(高) 643
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高) 643	わかめ	1	○				中・高 795
ごはん	にくだんご	50	○				だいこん	20	○				
にくだんごの すぶたふう	あぶら	2	○				しろねぎ	8	○				
もやしと キャベツの ちゅうかサラダ	たまねぎ	40	○				たまねぎ	10	○				
	にんじん・たけのこ	15	○				みそ	9	○				
	ほししいたけ	0.5	○				だしじる		○				
	ブロッコリー	20	○				パンプキンババロア	1個	○				
	にんにく・しょうが	0.3	○							○			
	あぶら	1	○							○			
	さとう	4	○							○			
	しょうゆ・す・さけ		○							○			
	とりがらスープ		○							○			
	かたくりこ	2.5	○							○			
	だいずもやし	20	○							○			
	キャベツ 25・にんじん	8	○							○			
	さとう	1	○							○			
	しょうゆ・す		○							○			
	ごまあぶら		○							○			
	しお・こしょう		○							○			

秋が旬の食べ物



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)