

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 がっ 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) |
|--------------------------|---------------|-----|---|----|-----|-----------------|--------------------|---------|-----|---|----|-----|-----------------|
| 3日(月) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 6日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 533 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 529 |
| ごはん | とりにく | 35 | | ○ | | 小(高) | ごはん | ぎゅうにく | 30 | | ○ | | 小(高) |
| | とうふ | 40 | | ○ | | 603 | | さといも | 70 | | ○ | | 601 |
| とりすき | ふ | 5 | ○ | | | 中・高 | いもに | だいこん | 35 | | ○ | | 739 |
| いんげんと れんこんの ごまみそあえ | はくさい | 40 | | ○ | | 739 | はくさいの ゆずかあえ | ごぼう | 15 | | ○ | | |
| | たまねぎ | 50 | | ○ | | | | にんじん | 20 | | ○ | | |
| | にんじん・しろねぎ | 10 | | ○ | | | | しめじ | 8 | | ○ | | |
| | いとこんにやく | 20 | | ○ | | | | しろねぎ | 15 | | ○ | | |
| | あぶら | 1 | | ○ | | | | こんにやく | 25 | ○ | | | |
| | さとう | 4.5 | | ○ | | | | さとう | 3 | ○ | | | |
| | しょうゆ | 6.5 | | | | | | しょうゆ | 7 | | | | |
| | さけ・みりん | 2 | | | | | | さけ | 2 | | | | |
| | だしじる | | | | | | | だしじる | | | | | |
| | きやいんげん | 30 | | | ○ | | | はくさい | 30 | | | ○ | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | にんじん | 20 | | | ○ | |
| | れんこん | 15 | | | ○ | | | ほそぎりこんぶ | 1 | | ○ | | |
| | みそ | 4 | | ○ | | | | さとう | 3 | ○ | | | |
| | さとう | 1 | | ○ | | | | す | 4 | | | | |
| | しょうゆ | 1 | | | | | | ゆずしぼりじる | 2 | | | | |
| | ねりごま・ごま | 1 | | ○ | | | | しお | 0.2 | | | | |
| | みりん | 2 | | | | | | | | | | | |
| 4日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 7日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 549 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 605 |
| ちゅうかどん | ぶたにく | 25 | | ○ | | 小(高) | ごはん | ぶたミンチ | 25 | | ○ | | 小(高) |
| あげぎょうぎ | うずらたまご | 15 | | ○ | | 618 | マーボーはるさめ (麻婆春雨) | あつあげ | 25 | | ○ | | 689 |
| | たまねぎ | 40 | | ○ | | 中・高 | タンホータン (蛋花湯) | はるさめ | 15 | | ○ | | 857 |
| | にんじん | 15 | | ○ | | 783 | | はくさい | 45 | | ○ | | |
| | キャベツ | 40 | | ○ | | | | たまねぎ | 35 | | ○ | | |
| | たけのこ | 10 | | ○ | | | | にら | 8 | | ○ | | |
| | ほししいたけ | 0.5 | | ○ | | | | ほししいたけ | 0.5 | | ○ | | |
| | にんにく・しょうが | 0.3 | | ○ | | | | しろねぎ | 5 | | ○ | | |
| | あぶら | 1 | | ○ | | | | にんにく | 0.5 | | ○ | | |
| | さけ | 2 | | | | | | しょうが | 0.5 | | ○ | | |
| | しょうゆ | 3 | | | | | | あぶら | 1 | ○ | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | ごまあぶら | 1 | ○ | | | |
| | しお・こしょう | 0.2 | | | | | | あかみそ | 6 | | ○ | | |
| | かたくりこ | 3 | | | | | | しょうゆ | 1 | | | | |
| | ぎょうぎ | 34 | | ○ | | | | さけ | 2 | | | | |
| | | | | | | | | さとう | 2 | ○ | | | |
| 5日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | トウバンジャン | | | | | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | コッペパン | 50 | ○ | | | 547 | とりがらスープ | | | | | | 609 |
| コッペパン | いちごジャム | 1個 | ○ | | | 小(高) | とりにく | 10 | | ○ | | | 762 |
| イチゴジャム | とりにく | 30 | | ○ | | 609 | ちんげんさい | 10 | | ○ | | | |
| クリームシチュー | じゃがいも | 50 | | ○ | | 中・高 | にんじん | 15 | | ○ | | | |
| きりぼしだいこん のサラダ | にんじん・はくさい | 20 | | ○ | | 762 | たまねぎ | 25 | | ○ | | | |
| | たまねぎ | 40 | | ○ | | | たまご | 15 | | ○ | | | |
| | マッシュルーム | 5 | | ○ | | | とりがらスープ | | | | | | |
| | あぶら | 1 | | ○ | | | うすくちしょうゆ | 4 | | | | | |
| | ホワイトルウ | 8 | | ○ | | | しお・こしょう | | | | | | |
| | とうにゅう | 20 | | ○ | | | かたくりこ | 2 | | | | | |
| | しろワイン | 2 | | | | | あぶら | 1 | ○ | | | | |
| | しお・こしょう | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | きりぼしだいこん | 5 | | ○ | | | | | | | | | |
| | キャベツ | 15 | | ○ | | | | | | | | | |
| | にんじん・ホールコー | 5 | | ○ | | | | | | | | | |
| | だいずのはな | 1.5 | | ○ | | | | | | | | | |
| | りんごす・しろワイン | | | | | | | | | | | | |
| | うすくちしょうゆ・こしょう | | | | | | | | | | | | |
| | さとう | 1 | | ○ | | | | | | | | | |
| | エッグケアマヨネーズ | 4 | | ○ | | | | | | | | | |
| | ごま | 1.5 | | ○ | | | | | | | | | |


**ご飯つぶの残っていない
お茶わんは…気持ちがいいぞ!**

食べ終わったらお皿の中をみてみよう!
ご飯つぶは残ってない? おかずの残りは残ってない?
きれいなお皿がかえってくると、
給食の調理員さんも大喜びです!

(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

最後の一粒まで食べて、
お皿をピカピカに!



| 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) |
|---------------|--------------|---|----|-----|-----------------|---------------|--------------|----|----|-----|-----------------|
| 11日(火) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) | 13日(木) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ 80 | ○ | | | 542 | ぎゅうにゅう | こめ 60 | ○ | | | 633 |
| ごはん | ぶたにく 60 | ○ | | | 小(高) | うどん | うどん 100 | ○ | | | 小(高) |
| ぶたのしょうが | しょうが 1 | ○ | | | 619 | とりにく | とりにく 20 | ○ | | | 651 |
| やき | しょうゆ 5 | | | | 中・高 | かまぼこ | かまぼこ 8 | ○ | | | 895 |
| のっぺいじる | さけ 3 | | | | 767 | はくさい | はくさい 30 | | | | |
| | みりん 3 | | | | | にんじん | にんじん 10 | ○ | | | |
| | あぶら 1 | ○ | | | | ほししいたけ | ほししいたけ 0.5 | ○ | | | |
| | キャベツ 30 | | | | | こまつな | こまつな 3 | ○ | | | |
| | たまねぎ 50 | | | | | キャベツの | あおねぎ 3 | ○ | | | |
| | にんじん 15 | | | | | にびたし | うすくちしょうゆ・みりん | | | | |
| | ピーマン 10 | | | | | | だしじる・だしこんぶ | | | | |
| | しろねぎ 10 | | | | | | こまつな | 15 | | | |
| | あぶら 1 | ○ | | | | | にんじん | 10 | | | |
| | しお 0.3 | | | | | | キャベツ | 25 | | | |
| | こしょう 0.03 | | | | | | しょうゆ・みりん | | | | |
| | とりにく 10 | | | | | | だしじる | | | | |
| | うすあげ 8 | ○ | | | | | | | | | |
| | さといも 15 | ○ | | | | | | | | | |
| | だいこん 20 | | | | | | | | | | |
| | はくさい 25 | | | | | | | | | | |
| | にんじん 10 | | | | | | | | | | |
| | ごぼう 10 | | | | | | | | | | |
| | こんにゃく 10 | ○ | | | | | | | | | |
| | さけ 1 | | | | | | | | | | |
| | うすくちしょうゆ 4 | | | | | | | | | | |
| | みりん 3 | | | | | | | | | | |
| | だしじる | | | | | | | | | | |
| | だしこんぶ | | | | | | | | | | |
| | かたくりこ 1 | | | | | | | | | | |
| 12日(水) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) | 14日(金) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ 80 | ○ | | | 547 | ぎゅうにゅう | アップルパン 50 | ○ | | | 563 |
| ごはん | とりにく 50 | ○ | | | 小(高) | ミンチカツ 50 | ウインナー 10 | ○ | | | 小(高) |
| とりにくの | しお | | | | 607 | たまねぎ 30 | たまねぎ 30 | | | | 627 |
| パーベキュー | こしょう | | | | 中・高 | にんじん 10 | にんじん 10 | ○ | | | 792 |
| ソースやき | しろねぎ 3 | | | | 743 | キャベツ 25 | キャベツ 25 | | | | |
| じゃがいもの | にんにく 0.15 | ○ | | | | ウインナーと | だいこん 15 | | | | |
| マヨネーズいため | しょうが 0.15 | | | | | やさいのスープ | じゃがいも 25 | ○ | | | |
| ジュリエヌ | りんごピューレ 3 | | | | | | あぶら 1 | ○ | | | |
| スープ | かたくりこ 0.3 | | | | | | とりがらスープ | | | | |
| | しょうゆ 2.5 | | | | | | しお・こしょう | | | | |
| | さとう 0.8 | ○ | | | | | しろワイン | | | | |
| | みりん 0.6 | | | | | | やさいブイヨン | | | | |
| | さけ 0.3 | | | | | | | | | | |
| | あぶら 0.2 | ○ | | | | | | | | | |
| | じゃがいも 45 | ○ | | | | | | | | | |
| | きやいんげん 10 | | | | | | | | | | |
| | にんじん 10 | | | | | | | | | | |
| | エッグケアマヨネーズ 7 | ○ | | | | | | | | | |
| | しお 0.2 | | | | | | | | | | |
| | こしょう 0.03 | | | | | | | | | | |
| | あぶら 0.5 | ○ | | | | | | | | | |
| | ベーコン 8 | | | | | | | | | | |
| | キャベツ 30 | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ 35 | | | | | | | | | | |
| | にんじん 10 | | | | | | | | | | |
| | えのきだけ 5 | | | | | | | | | | |
| | しろワイン 1 | | | | | | | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | | | | |
| | しお 0.5 | | | | | | | | | | |
| | こしょう 0.03 | | | | | | | | | | |
| 17日(月) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) | 13日(木) | ぎゅうにゅう 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ 80 | ○ | | | 531 | ぎゅうにゅう | こめ 60 | ○ | | | 633 |
| ごはん | とりにく 50 | ○ | | | 小(高) | うどん | うどん 100 | ○ | | | 小(高) |
| きのたま | しお | | | | 606 | とりにく | とりにく 20 | ○ | | | 651 |
| あじつけのり | こしょう | | | | 中・高 | かまぼこ | かまぼこ 8 | ○ | | | 895 |
| ブルコギ | しろねぎ 3 | | | | 749 | はくさい | はくさい 30 | | | | |
| わかめスープ | にんにく 0.15 | ○ | | | | にんじん | にんじん 10 | ○ | | | |
| | しょうが 0.15 | | | | | ほししいたけ | ほししいたけ 0.5 | ○ | | | |
| | りんごピューレ 3 | | | | | こまつな | こまつな 3 | ○ | | | |
| | かたくりこ 0.3 | | | | | キャベツの | うすくちしょうゆ・みりん | | | | |
| | しょうゆ 2.5 | | | | | | だしじる・だしこんぶ | | | | |
| | さとう 0.8 | ○ | | | | | こまつな | 15 | | | |
| | みりん 0.6 | | | | | | にんじん | 10 | | | |
| | さけ 0.3 | | | | | | キャベツ | 25 | | | |
| | あぶら 0.2 | ○ | | | | | しょうゆ・みりん | | | | |
| | じゃがいも 45 | ○ | | | | | だしじる | | | | |
| | きやいんげん 10 | | | | | | | | | | |
| | にんじん 10 | | | | | | | | | | |
| | エッグケアマヨネーズ 7 | ○ | | | | | | | | | |
| | しお 0.2 | | | | | | | | | | |
| | こしょう 0.03 | | | | | | | | | | |
| | あぶら 0.5 | ○ | | | | | | | | | |
| | ベーコン 8 | | | | | | | | | | |
| | キャベツ 30 | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ 35 | | | | | | | | | | |
| | にんじん 10 | | | | | | | | | | |
| | えのきだけ 5 | | | | | | | | | | |
| | しろワイン 1 | | | | | | | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | | | | |
| | しお 0.5 | | | | | | | | | | |
| | こしょう 0.03 | | | | | | | | | | |

あき しゅん
秋が旬の
食べ物



さつまいも かき さといも

(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。)