

学校給食予定献立表 **10月の給食目標** 苦手な食べ物にも挑戦しよう

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530	ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			592
ごはん	ぶたミンチ	30		○			いちごジャム	1袋		○			
マーボー豆腐 (麻婆豆腐)	とうふ	70		○		小(高)	うずまきパン	とりにく	60		○		小(高)
わかめスープ	たまねぎ 40 こまつな 15				○	606	いちごジャム	しお・こしょう	0.4			○	651
	しろねぎ	8			○		しるワイン	バジル・パセリ	0.05			○	
	ほししいたけ	0.5			○	中・高	しるワイン	パンこ	2			○	810
	にんにく・しょうが	0.3			○	750	とりにくの ハーブやき	オリーブオイル	10	○			
	あぶら	1	○				はくさいの クリームに	ベーコン	4	○			
	トウバンジャン							はくさい・たまねぎ	10		○		
	あかみそ	6.5			○			にんじん	25			○	
	しょうゆ・さけ							しめじ	15			○	
	さとう	2.5	○					じゃがいも	5			○	
	ごまあぶら	0.5	○					あぶら	30	○			
	とりがらスープ							あぶら	1	○			
	かたくりこ	2						ホワイトルウ	6	○			
	わかめ	0.5		○				とくにゅう	25		○		
	もやし	20			○			しるワイン	2				
	にんじん	8			○			とりがらスープ・しお・こしょう					
	しろねぎ	8			○								
	しめじ	5			○								
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			613	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			551
きのこの ハヤシライス	ぶたにく	35		○			さのたまあじつけのり	1枚		○			
だいずと さつまいもの サラダ	にんじん 15 たまねぎ 45				○	小(高)	ごはん	とうふハンバーグ	50		○		小(高)
	エリンギ・しめじ	5			○	684	さのたま	たまねぎ	40			○	613
	マッシュルーム	5			○		あじつけのり	にんじん・しろねぎ	10			○	
	ソテードオニオン				○	中・高	とうふハンバーグ	しいたけ	5			○	中・高
	にんにく	0.3			○	838	カレーあんかけ	あぶら	1	○			744
	あぶら	1	○				ちんげんさいの スープ	しょうゆ	0.5				
	ハヤシルウ	10	○					さけ・みりん	1				
	ケチャップ	4						カレールウ	5	○			
	あかワイン・ウスターソース							カレーこ	0.05				
	とりがらスープ・こしょう							だしじる					
	ロースハム	8		○				かたくりこ	1.5				
	だいずみずに	15		○				とりミンチ	15		○		
	さつまいも	25	○					ちんげんさい・にんじん	10			○	
	さやいんげん	10			○			たまねぎ	15			○	
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○					もやし	20			○	
								あぶら	0.5	○			
								さけ・とりがらスープ					
								しお・こしょう	0.5				
19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			554	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549
おでん	ぶたにく	25		○			ぶたにく	40		○			
ささみと きゅうりの すのもの	あつあげ	20		○		小(高)	ちゅうかどん	うずらたまご	10		○		小(高)
	ちくわ	20		○		629	もやしの ちゅうかふう サラダ	かまぼこ	10		○		621
	うずらたまご	20		○				たまねぎ・はくさい	40			○	
	だいこん	40			○	中・高		にんじん・たけのこ	10			○	中・高
	こんにゃく	20	○			777		ほししいたけ	0.5			○	764
	じゃがいも	45	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	さとう	4	○					あぶら	1				
	うすくちしょうゆ	7						さけ・しょうゆ					
	さけ・みりん・だしじる							とりがらスープ・しお・こしょう					
	とりささみ	10		○				もやし	25			○	
	キャベツ 35 にんじん 5				○			にんじん	10			○	
	きゅうり	10			○			きゅうり	8			○	
	わかめ	0.3		○				はるさめ	4	○			
	さとう	2	○					す・しょうゆ	5				
	す・うすくちしょうゆ・しお							さとう	1.5	○			
								しお・こしょう					
								ごまあぶら	2	○			
								なしゼリー	1個	○			

(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

10月31日は
ハロウィン献立です!



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(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			573	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
バターロール	ペンネ	40	○				とりにく	40	○				
ベーコン	ベーコン	20		○		小(高)	ごはん	とうふ	40		○		小(高)
こまつな・にんじん	こまつな・にんじん	10			○	638	みそけんちん	だいこん	30			○	615
たまねぎ	たまねぎ	40			○		みたらしだんご	にんじん・れんこん	15			○	
しめじ	しめじ	5			○	中・高	ささがきごぼう	15			○	中・高	
マッシュルーム	マッシュルーム	5			○	805	こんにゃく	15	○				780
にんにく	にんにく	0.5			○		さやいんげん	10			○		
トマトみずに	トマトみずに	30			○		ほししいたけ	0.5			○		
オリーブオイル	オリーブオイル	3	○				あぶら	1	○				
しろワイン	しろワイン	2					みそ	5		○			
ケチャップ	ケチャップ	10					さけ・みりん・しょうゆ						
とりにゅう	とりにゅう	15		○			だしじる						
とりがらスープ	とりがらスープ						しらたまだんご	30	○				
しお	しお	0.3					さとう	5	○				
こしょう	こしょう	0.03					しょうゆ・かたくりこ						
やさいブイヨン	やさいブイヨン												
ツナレトルト	ツナレトルト	8		○			30日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ささがきごぼう	ささがきごぼう	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			545
キャベツ	キャベツ	25			○		とりにく	40		○			
にんじん	にんじん	10			○		ごはん	うすあげ	10		○		小(高)
あぶら	あぶら	3	○				よしのに	さといも	25	○			614
りんごす	りんごす	4					ツナときゅうり	しいたけ	5			○	
しょうゆ	しょうゆ	1					のすのもの	はくさい	30			○	中・高
ソテードオニオン	ソテードオニオン				○		たまねぎ	20			○		744
しお	しお	0.2					にんじん	10			○		
こしょう	こしょう	0.01					あおねぎ	3			○		
							さとう	2	○				
26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	しょうゆ・みりん						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			590	かたくりこ	2					
ごはん	にくだんご	45		○			あぶら	1					
にくだんご	あぶら	2	○			小(高)	だしじる						
すぶたふうに	たまねぎ	40			○	665	ツナ	10			○		
もやしと	にんじん	15			○		きゅうり	40			○		
ビーフンの	たけのこ	10			○	中・高	わかめ	0.5			○		
いためもの	ほししいたけ	0.5			○	820	さとう	1.8	○				
	ブロッコリー	20			○		す・うすくちしょうゆ・しお						
	にんにく	0.3			○		31日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうが	0.3			○		ぎゅうにゅう	こめ	65	○			596
	あぶら	1	○				カレーピラフ	やさいブイヨン					
	さとう	4	○				とりにくと	ウインナー	20		○		小(高)
	しょうゆ	5					かぼちゃの	たまねぎ	30			○	680
	さけ	2					クリームスープ	ピーマン	10			○	
	す	6					かぼちゃ	オリーブオイル	3	○			中・高
	とりがらスープ						マフィン	ケチャップ	1				826
	かたくりこ	2.5						しろワイン・ウスターソース					
	もやし	25			○			しょうゆ・しお					
	こまつな	8			○			カレールウ	5	○			
	にんじん	8			○			カレーこ	0.05				
	ビーフン	10	○					とりにく	10		○		
	あぶら	2	○					かぼちゃ	25	○			
	しょうゆ	1.5						たまねぎ	25			○	
	さけ	1						ほうれんそう	10			○	
	しお	0.1						しめじ	5			○	
	こしょう	0.02						あぶら	1	○			
	とりがらスープ							ホワイトルウ	7	○			
								とりにゅう	20		○		
								とりがらスープ					
								しお	0.1				
								こしょう	0.03				
								かぼちゃマフィン	1個	○			



残さず食べよう!

(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。)