

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

が　っ　き　ゅ　う　し　ょ　く　も　く　ひ　ょ　う

に　が　て　た　も　の　ち　ょ　う　せ　ん

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	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料 グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
1日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			537	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			543
ごはん	ぶたにく 35		○		小(高)	あぶらあげと	ぶたにく 40		○		小(高)
ホイコーロー	あつあげ 25		○		614	ぶたにくの	たまご 25		○		615
はくさい	キャベツ・たまねぎ 40			○	中・高	うすあげ 10	キャベツ 30			○	中・高
そばろスープ	にんじん・ピーマン 10			○	759	たまねぎ 25	たまねぎ 25			○	755
	にんにく・しょうが 0.5			○		にんじん 8	にんじん 8			○	
	あぶら 1	○				しょうが 0.6	しょうが 0.6			○	
	みそ・あかみそ 1.5	○				あぶら 1	あぶら 1	○			
	さとう 1.5	○				しょうゆ 3	しょうゆ 3				
	しょうゆ・さけ 1					みりん 2.4	みりん 2.4	○			
	しお・こしょう 1					さとう 2.4	さとう 2.4				
	かたくりこ 1					うすくちしょうゆ 1.3	うすくちしょうゆ 1.3				
	とりミンチ 10		○			しお 0.1	しお 0.1				
	はくさい 25			○		だしじる	だしじる				
	たまねぎ 15			○		れんこん 25	れんこん 25			○	
	にんじん・しろねぎ 8			○		きやいんげん 10	きやいんげん 10			○	
	しょうが 0.5			○		にんじん 10	にんじん 10			○	
	あぶら 1			○		あぶら 1	あぶら 1	○			
	さけ・うすくちしょうゆ					さけ 1	さけ 1				
	とりがらスープ・しお・こしょう					ごま 1.5	ごま 1.5	○			
	かたくりこ 2					ねりごま 1.5	ねりごま 1.5	○			
2日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	7日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール 40	○			564	ぎゅうにゅう	レーズンパン 50	○			552
バターロール	スパゲティ 40	○			小(高)	レーズンパン	とりにく 60		○		小(高)
ミートスパゲティ	あいびきミンチ 30		○		634	しお 0.3	しお 0.3				606
コンソメスープ	たまねぎ 40			○	中・高	こしょう 0.03	こしょう 0.03			○	759
	にんじん 8			○	767	とりにくの	にんにく 0.3				
	こまつな 10			○		ハニーマスタード	つぶマスタード 3	○			
	マッシュルーム 5			○		やき	はちみつ 1				
	トマトみずに 30			○		かぼちゃの	しょうゆ 1				
	にんにく 0.5			○		ホットサラダ	さけ 1				
	オリーブオイル 3	○				ABCマカロニ	オリーブオイル 1				
	あかワイン・ケチャップ					スープ	ブロッコリー 20			○	
	さとう・ウスターソース						かぼちゃ 30	○		○	
	しお・こしょう						にんじん 8			○	
	ベーコン 10		○				オリーブオイル 3	○			
	たまねぎ 15			○			りんごす 6			○	
	にんじん・しめじ 8			○			にんにく 0.2			○	
	ブロッコリー 20			○			さとう 1.5	○			
	パセリ 0.05			○			しお・こしょう				
	しろワイン 1						ベーコン 10	○		○	
	うすくちしょうゆ 0.5						ABCマカロニ 8			○	
	とりがらスープ・しお・こしょう						キャベツ 15			○	
	やさしいブイヨン						たまねぎ 10			○	
3日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)		にんじん 8			○	
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			572		しろワイン 2				
ごはん	どうふハンバーグ 50		○		小(高)		とりがらスープ 0.3				
どうふバーグ	こまつな 10			○	632		しお 0.03				
カレーあんかけ	たまねぎ 30			○	中・高		やさしいブイヨン				
	にんじん・しろねぎ 10			○	756						
	あぶら 1	○									
	しょうゆ・さけ・みりん										
	カレールウ 5	○									
	カレーこ 0.05										
	だしじる										
	かたくりこ 1.5										
	とりミンチ 15		○								
	わかめ 0.3			○							
	たまねぎ 15			○							
	にんじん 10			○							
	しめじ・えのきだけ 5			○							
	しょうが 0.5			○							
	しょうゆ 2			○							
	とりがらスープ・しお・こしょう										
	みかんゼリー 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。)



が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

あ　　き　　し　　ゅ　　ん　　た　　の　　も　　の
秋が旬の食べ物が
たくさんでてるよ！

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
8日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	10日(木)	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	やきそばめん 100	○			546
ごはん	ぶたにく 50		○			やきそば	ぶたにく 40		○		
にくじゃが	じゃがいも 65	○			小(高)	キャベツ 35	ピーマン 8			○	小(高)
キャベツと ひじきの おひたし	たまねぎ 40			○	622	わかめスープ	たまねぎ 15			○	619
	にんじん 15			○	中・高	こめこの ももタルト	にんじん 10			○	中・高
	いとこんにゃく 15	○			767		だいずもやし 20			○	734
	さやいんげん 10			○			あぶら 2	○			
	あぶら 1	○					やきそばソース 14				
	しょうゆ 8						ウスターソース 1				
	さとう 4	○					ケチャップ 5				
	さけ 2						しお・こしょう 0.1				
	みりん 3						とうふ 25		○		
	だしじる						わかめ 0.3		○		
	キャベツ 35			○			はくさい 20			○	
	にんじん 10			○			たまねぎ 15			○	
	ひじき 0.5	○					にんじん 10			○	
	うすくちしょうゆ 2.1						しょうゆ・さけ 2				
	みりん 0.7						ごま 0.5	○			
	さとう 0.35	○					とりがらスープ 1				
	だしじる 2.1						しお・こしょう				
	かつおぶし 0.5		○				こめこのももタルト 1個	○			
9日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	11日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			587	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			607
ガパオライス	ぶたミンチ 45		○			ごはん 1袋	きのたまあじつけのり		○		
ワンタンスープ	だいずのはな 5		○		小(高)	さんまたつたあげ	あぶら 60	○			小(高)
げんきヨーグルト	たまねぎ 20			○	665	きりぼしだいこん	きゅうり 10			○	中・高
	にんじん 10			○	中・高	きゅうり	にんじん 10			○	763
	ピーマン 8			○	811	さんまのたつたあげ	ゆかり 0.5			○	
	あかピーマン 8			○		きゅうりと	はくさい 10			○	
	バジル 0.05			○		きりぼしだいこん	こまつな 20			○	
	にんにく 0.5			○		のゆかりあえ	にんじん 10			○	
	しょうが 0.5			○		はくさいと	しめじ 5			○	
	あぶら 1	○				こまつなの	しろねぎ 8			○	
	ごまあぶら 0.5	○				みそしる	みそ 8	○			
	トウバンジャン						だしじる				
	さけ 1										
	さとう 1	○									
	しょうゆ 2.5										
	しお 0.2										
	こしょう 0.01										
	とりにく 10		○			15日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
	ワンタンのかわ	○				ぎゅうにゅう	こめ 80	○			609
	はくさい 25			○		きのこの	ぶたにく 30		○		
	たまねぎ 15			○		ハヤシライス	にんじん 15			○	小(高)
	にんじん 5			○		だいずと	たまねぎ 60			○	680
	もやし 15			○		きつまいもの	エリンギ・しめじ 5			○	中・高
	あぶら 1	○				サラダ	マッシュルーム 8			○	833
	さけ 1						ソテードオニオン 1			○	
	しお 0.5						にんにく 0.3				
	こしょう 0.03						あぶら 1	○			
	とりがらスープ						ハヤシルウ 12	○			
	げんきヨーグルト 1個	○					ケチャップ 4				
							あかワイン 3				
							ウスターソース 1				
							とりがらスープ				
							こしょう 0.03				
							だいずみずに		○		
							きつまいも 25	○			
							にんじん 10			○	
							さやいんげん 10			○	
							エッグケアマヨネーズ 1袋	○			

ガパオライス

・タイで日常的に食べられる料理です。

・ガパオとはハーブの名前で、ホーリーバジルともいいます。

(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。)