

学校給食予定献立表 10月の給食目標 にがて たもの ちょうせん 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)
16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			551	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
ごはん	ヒレカツ	30	○	○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋	○			小(高)
みそかつ	あかみそ	3.5		○		611	ごはん	うどん	60	○			607
キャベツいため	さけ	3				中・高	さのたま	とりにく	25	○			742
けんちんじる	さとう	5	○			781	あじつけのり	かまぼこ	10		○		
	キャベツ	40			○		とりしおうどん	ちんげんさい	10			○	
	にんじん	10			○		ごもくまめ	たまねぎ	15			○	
	あぶら	1	○					にんじん	8			○	
	しお・こしょう	0.5						えのきだけ	5			○	
	とうふ	20		○				ごまあぶら	1	○			
	ささがきごぼう	10			○			うすくちしょうゆ	0.5				
	しろねぎ	8			○			みりん・しお					
	にんじん	5			○			とりがらスープ					
	こんにゃく	15	○					だいずみずに	20		○		
	さといも	20	○					こんぶ	1		○		
	ほししいたけ	0.3			○			にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	2						こんにゃく	15	○			
	さけ・みりん・しお	1						ほししいたけ	0.5			○	
	だしじる・だしこんぶ							さとう	4	○			
								さけ・みりん・しょうゆ					
17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			534	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			544
とりごぼうめし	とりミンチ	20		○		小(高)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	45		○		小(高)
しおとんじる	うすあげ	5		○		605	ほうれんそうと	たまねぎ	55			○	618
みたらしだんご	ささがきごぼう	20			○	中・高	かんてんの	にんじん・しろねぎ	10			○	761
	にんじん	10			○	737	サラダ	いとこんにゃく	20	○			
	あぶら	1	○					あぶら	1	○			
	さとう	1.5	○					さとう	4.5	○			
	しょうゆ・さけ							さけ・みりん・しょうゆ					
	ごま	2	○					だしじる					
	ぶたにく	15		○				かんてんこんにゃく	0.8		○		
	だいこん	15			○			ほうれんそう	15			○	
	にんじん・しろねぎ	8			○			もやし	20			○	
	こまつな	10			○			にんじん	8			○	
	あぶら	1	○					りんごす	2.5				
	さけ・しおこうじ							しょうゆ	1				
	みりん	1						さとう	1.5	○			
	しお・こしょう							しお・こしょう					
	だしじる							あぶら	2	○			
	しらたまだんご	30	○										
	さとう	5	○										
	しょうゆ	3											
	かたくりこ	1.5											
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			585	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			569
うずまきパン	いちごジャム	1袋	○			小(高)	こくとうパン	たら	60		○		小(高)
いちごジャム	ベーコン	15		○		647	フィッシュ	しお	0.1			627	
ほうれんそうの	ほうれんそう・にんじん	15			○	中・高	アンド	こしょう	0.01			783	
コーンクリーム	たまねぎ	40			○	808	チップス	しろワイン	1				
スープ	クリームコーン	30			○		オニオンスープ	こむぎこ	15	○			
ミートボール	あぶら	0.5	○					あぶら	3	○			
	ホワイトルウ	8	○					じゃがいも	50	○			
	とうにゅう	20			○			しお	0.2				
	しろワイン	1						あぶら	3				
	とりがらスープ							ケチャップ	1袋				
	しお・こしょう							ウインナー	10		○		
	にくだんご	45	○					たまねぎ	35			○	
	とりがらスープ							にんじん	10			○	
	さとう	0.8	○					しめじ	5			○	
	ウスターソース	0.8						ソテードオニオン				○	
	ケチャップ・あかワイン							パセリ	0.05			○	
								オリーブオイル	1	○			
								とりがらスープ					
								しお・こしょう					

(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。)

学校給食予定献立表

10月28日は
ハロウィン献立です!



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)
24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	ごはん	やさいふりかけ	1袋				小(高)
さけときのこのあんかけ	さけ・しお					635	ごはん	ちゅうかめん	50	○			608
ちゃんこじる	にんじん	10			○	776	やさいふりかけ	ぶたにく	15		○		中・高
	しいたけ・しめじ・えのきだけ				○		やさいたっぷり	ちんげんさい・もやし	15			○	748
	しょうが	0.5			○		しょうゆラーメン	にんじん	5			○	
	さけ・うすくちしょうゆ						キャベツのあまずいため	たけのこ	10			○	
	さとう	1	○					しろねぎ	8			○	
	みりん	1						わかめ	0.3		○		
	だしじる							ホールコーン	5			○	
	かたくりこ	0.5						あぶら	1	○			
	にくだんご	45		○				ごまあぶら	0.5	○			
	こんにやく	10	○					しょうゆ	5				
	だいこん・たまねぎ	15			○			うすくちしょうゆ	1				
	にんじん	10			○			さけ・みりん					
	あおねぎ	3			○			しお・こしょう					
	みそ	6			○			とりがらスープ					
	しょうゆ・こしょう	0.5						キャベツ	40			○	
	だしじる							にんじん	10			○	
25日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			527	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			530
チキンライス	やさいブイヨン					小(高)	ちゅうかどん	ぶたにく	45		○		小(高)
たまごと	とりにく	30		○		603	ちゅうかどん	かまぼこ	10		○		600
キャベツの	たまねぎ	30			○	727	もやしの	たまねぎ・はくさい	40			○	中・高
スープ	マッシュルーム	8			○		ちゅうかふう	にんじん	10			○	736
ぶどうヨーグルト	オリーブオイル	3	○				サラダ	たけのこ	15			○	
	ケチャップ	18						ほししいたけ	0.5			○	
	ウスターソース	1						にんにく・しょうが	0.5			○	
	しょうゆ・しお・こしょう							あぶら	1			○	
	ベーコン	10		○				さけ・しょうゆ				○	
	たまご	15		○				とりがらスープ				○	
	キャベツ・たまねぎ	15			○			しお・こしょう	0.2			○	
	じゃがいも	25	○					かたくりこ	3			○	
	にんじん	8			○			もやし	25			○	
	ソテードオニオン				○			にんじん	10			○	
	オリーブオイル	1	○					きゅうり	8			○	
	うすくちしょうゆ	0.2						はるさめ	4	○			
	とりがらスープ・やさいブイヨン							す	5			○	
	しお・こしょう							さとう	1.5	○			
	ぶどうヨーグルト	1個			○			しょうゆ・しお・こしょう				○	
								ごまあぶら	2	○			
28日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	31日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			619	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			534
おきつパン	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	とりミンチ	30		○		小(高)
とりにくの	しお・こしょう					677	ごはん	あつあげ	35			○	607
バーベキューソース	しろねぎ	3			○	811	だいこんと	さといも	30	○			中・高
やき	にんにく・しょうが	0.15			○		あつあげの	えだまめ	10			○	748
かぼちゃと	りんごピューレ	3			○		そばろに	だいこん	30			○	
だいずの	かたくりこ	0.2					ほうれんそうの	たまねぎ	25			○	
サラダ	しょうゆ・みりん・さけ						ごまあえ	ほししいたけ	0.5			○	
あきの	さとう	0.8	○					うすくちしょうゆ	2.5			○	
コンソメスープ	あぶら	0.2	○					さとう	1.5	○			
パンプキンババロア	かぼちゃ	20	○					みりん・さけ・しお				○	
	だいずみずに	15			○			だしじる				○	
	ホールコーン・さやいんげん				○			かたくりこ	2.5			○	
	たまねぎ	5			○			ほうれんそう	15			○	
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○					はくさい	35			○	
	ウインナー	10		○				にんじん	10			○	
	じゃがいも	20	○					しょうゆ	1.5			○	
	たまねぎ	10			○			さとう	3.3	○			
	にんじん	8			○			すりごま	1	○			
	しめじ	5			○								
	パセリ	0.05			○								
	とりがらスープ												
	しろワイン・しお・こしょう												
	パンプキンババロア	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。)