

# 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)
<b>1日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>6日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			521	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			521
ごはん	あつあげ	20		○			さといも	さといも	25	○			
けんちんに	だいこん	25			○	小(高)	うすあげ	うすあげ	10		○		小(高)
かぼちゃの	にんじん・ごぼう	15			○	608	にんじん	にんじん	5			○	615
みそしる	いたこんにやく	15	○				ほししいたけ	ほししいたけ	0.5			○	
りんごヨーグルト	しろねぎ	10			○	中・高	うすくちしょうゆ・さけ	うすくちしょうゆ・さけ				○	中・高
	あぶら	0.5	○			738	みりん・しお	みりん・しお					752
	うすくちしょうゆ・さけ						だしじる	だしじる	1.7				
	みりん・しお						とりさきみ	とりさきみ	15		○		
	だしじる	0.7					しらたまだんご	しらたまだんご	35	○			
	ぶたにく	15		○			さつまいも	さつまいも	20	○			
	うすあげ	10		○			ささがきごぼう	ささがきごぼう	10			○	
	かぼちゃ	25	○				えのきだけ	えのきだけ	5			○	
	たまねぎ	10			○		あおねぎ	あおねぎ	3			○	
	にんじん	8			○		みそ	みそ	8		○		
	みそ	8			○		だしじる	だしじる	1.7				
	だしじる	1.4					だいこん・れんこん	だいこん・れんこん	15			○	
	りんごヨーグルト	1個			○		にんじん	にんじん	8			○	
							つきこんにやく	つきこんにやく	15	○			
<b>2日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	あぶら	あぶら	1.5	○			
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			548	ごまあぶら	ごまあぶら	0.5	○			
やきそば	ぶたにく	40		○			さとう	さとう	1.5	○			
はくさいと	キャベツ	35			○	小(高)	しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ	1.1		○		
しょうがの	ピーマン	8			○	627	しろごま	しろごま	0.8			○	
スープ	たまねぎ	15			○	中・高	だしじる	だしじる	0.1			○	
	にんじん	10			○	744	おつきみデザート	おつきみデザート	1個			○	
	だいずもやし	20			○								
	あぶら	2	○				<b>7日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
こめこの	やきそばソース	18					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
ももタルト	ウスターソース	1					たまご	たまご	40		○		
	ケチャップ	5					あぶら	あぶら	3	○			小(高)
	しお・こしょう						さとう	さとう	0.5	○			654
	とりミンチ	15		○			さけ・しお	さけ・しお					
	わかめ	0.3		○			とりミンチ	とりミンチ	40		○		中・高
	はくさい	25			○		たまねぎ	たまねぎ	50			○	812
	えのきだけ・にんじん	5			○		にんじん	にんじん	20			○	
	たまねぎ	10			○		さやいんげん	さやいんげん	10			○	
	しょうが	0.6			○		つちしょうが	つちしょうが	1			○	
	ごまあぶら	0.6	○				あぶら	あぶら	0.8	○			
	しょうゆ・さけ・しお						さとう	さとう	4	○			
	とりがらスープ						しょうゆ・さけ・みりん	しょうゆ・さけ・みりん					
	こめこのももタルト	1個	○				はくさい・たまねぎ	はくさい・たまねぎ	15			○	
							にんじん・しろねぎ	にんじん・しろねぎ	10			○	
<b>3日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	いたこんにやく	いたこんにやく	15	○			
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			525	ほししいたけ	ほししいたけ	0.5			○	
しよくパン	いちごジャム	1袋	○				しょうが	しょうが	0.3			○	
いちごジャム	とりにく	60		○		小(高)	うすくちしょうゆ・みりん	うすくちしょうゆ・みりん				○	
タンドリーチキン	しお・こしょう					599	しお	しお	0.05				
ブロッコリーと	にんにく・しょうが						だしじる・だしこんぶ	だしじる・だしこんぶ					
にんじんのマリネ	とうにゅう	8		○		中・高	かたくりこ	かたくりこ	1				
あきの	ケチャップ	5				728	<b>8日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
コンソメスープ	レモンじる	0.5			○		ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			527
	レモンじる	1					スバゲティ	スバゲティ	40	○			
	さとう	1	○				とりにく	とりにく	25		○		小(高)
	しお・こしょう						たまねぎ	たまねぎ	30			○	627
	ウインナー	15		○			にんじん	にんじん	10			○	
	さつまいも	25	○				マッシュルーム	マッシュルーム	8			○	中・高
	たまねぎ	10			○		ほうれんそう	ほうれんそう	15			○	777
	にんじん	8			○		クリームパスタ	クリームパスタ					
	しめじ	5			○		フレンチサラダ	フレンチサラダ					
	パセリ	0.05			○		ホワイトルウ	ホワイトルウ	10	○			
	しろワイン	1					とうにゅう	とうにゅう	20		○		
	とりがらスープ・やさいブイヨン						しろワイン・しお	しろワイン・しお					
	しお・こしょう	0.1					こしょう・とりがらスープ	こしょう・とりがらスープ					
							キャベツ	キャベツ	25			○	
							きゅうり・にんじん	きゅうり・にんじん	10			○	
							ホールコーン	ホールコーン	5	○			
							オリーブオイル	オリーブオイル	1.5	○			
							りんごす	りんごす	2.4				
							しお・こしょう	しお・こしょう	0.5				
							さとう	さとう	0.7	○			

(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10日は  
目の愛護デーです



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)
<b>9日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>15日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			518	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			507
ごはん	ぶたにく	35		○			あぶらあげと	ぶたにく	30		○		小(高)
	あつあげ	25		○		小(高)	ぶたにくの	たまご	25		○		603
	キャベツ・たまねぎ	40			○	617	たまごどん	うすあげ	10		○		
ホイコーロー (回鍋肉)	にんじん・ピーマン	10			○	中・高	キャベツ・たまねぎ	キャベツ・たまねぎ	25			○	中・高
	にんにく・しょうが	0.5			○	763	にんじん	にんじん	8			○	745
	あぶら	1	○				あおねぎ	あおねぎ	2			○	
ビーフンの スープ	みそ	4		○			しょうが	しょうが	0.6			○	
	あかみそ	2		○			あぶら	あぶら	0.8	○			
	さとう	1.5	○				しょうゆ・みりん	しょうゆ・みりん					
	しょうゆ・さけ	2					さとう	さとう	2.4	○			
	しお・こしょう						うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.6				
	かたくりこ	1					しお	しお	0.15				
	とりミンチ	10			○		だしじる	だしじる	0.35				
	ビーフン	7	○				とりささみ	とりささみ	15			○	
	はくさい・たまねぎ	15			○		とうふ	とうふ	15			○	
	にんじん・しろねぎ	8			○		えのきだけ・しめじ	えのきだけ・しめじ	5			○	
	ほししいたけ	0.5			○		まいたけ	まいたけ	5			○	
	さけ・とりがらスープ						だいこん	だいこん	15			○	
	しお・こしょう						にんじん・こまつな	にんじん・こまつな	8			○	
							みそ	みそ	5			○	
							だしじる	だしじる	1.75				
<b>10日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>16日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			519
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)
	さば	60		○		620	はくさいキムチ	はくさいキムチ	15			○	605
きのたま	つちしょうが	1			○	中・高	キャベツ	キャベツ	30			○	732
あじつけのり	みそ	7		○		749	ぶたキムチ	にら・しめじ	5			○	
	あかみそ	2		○			ワンタンスープ	ピーマン	15			○	
さばのみそに	しょうゆ・さけ						ぶどうゼリー	だいずもやし	15			○	
	さとう	3.6	○					しろねぎ	しろねぎ	10			○
	みりん	2.7						にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5			○
かぼちゃと	かぼちゃ	25	○					ごまあぶら	ごまあぶら	1	○		
ほうれんそうの	ほうれんそう	10			○			さけ・しょうゆ・みりん	さけ・しょうゆ・みりん				
すましじる	ささがきごぼう	10			○			トウバンジャン	トウバンジャン	0.3			
	えのきだけ・にんじん	8			○			だしじる	だしじる	0.35			
	あおねぎ	3			○			とりミンチ	とりミンチ	10		○	
	うすくちしょうゆ・さけ							ワンタン	ワンタン	5		○	
	しお	0.15						はくさい・たまねぎ	はくさい・たまねぎ	15			○
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	にんじん	8			○
								あぶら	あぶら	0.8	○		
								さけ	さけ	1			
								しお・こしょう	しお・こしょう				
								とりがらスープ	とりがらスープ				
								ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個	○		
<b>14日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>17日(金)</b>	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	チーズパン	50	○			534
キーマカレー	あいびきミンチ	30		○		小(高)	たら	たら	60		○		小(高)
	じゃがいも	30	○			658	チーズパン	しお・こしょう・しろワイン				○	608
	たまねぎ	30			○		たらの	パセリ・バジル				○	
コールスロー	にんじん	10			○	中・高	ハーブやき	パンこ	10	○		○	769
サラダ	ピーマン	10			○	817	ミネストローネ	オリーブオイル	4	○			
	マッシュルーム	8			○			ベーコン	ベーコン	10		○	
	ソテードオニオン	5			○			じゃがいも	じゃがいも	20		○	
	あぶら	1	○					たまねぎ	たまねぎ	30			○
	にんにく	0.3			○			キャベツ	キャベツ	15			○
	しょうが	0.3			○			セロリ	セロリ	5			○
	トマトみずに	31			○			トマトみずに	トマトみずに	20			○
	オリーブオイル	1	○					にんにく	にんにく	0.3			○
	カレールウ	14	○					オリーブオイル	オリーブオイル	1	○		
	カレーこ	0.1						ケチャップ	ケチャップ	6			
	ウスターソース	1						あかワイン	あかワイン	1			
	ケチャップ	5						ウスターソース	ウスターソース	0.3			
	とりがらスープ							とりがらスープ	とりがらスープ	8.5			
	キャベツ	30			○			しお・こしょう	しお・こしょう				
	にんじん	10			○								
	ホールコーン	5	○										
	あぶら	2.4	○										
	りんごす	6.5											
	しお	0.17											
	こしょう	0.03											
	さとう	1.3	○										

(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。)