



10月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(せいのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをどとのえる食品		エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	水	くろパン 牛乳 コーングラタン いろいろサラダ 肉だんごスープ	とり肉 ハム とうにゅう かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ほししいたけ もやし ねぎ とうもろこし キャベツ	パン はるさめ こめこ くろざとう	油 ドレッシング	609	23.8	24.2	2.7
									811	31.0	30.8	3.4
2	木	ごはん 牛乳 もろのあげに ぼんずあえ こんさいのごま汁	もろ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし ごぼう	ごはん でんぶ さいとも さとう	油	654	26.8	19.1	2.9
									819	31.9	21.7	3.2
3	金	ナン 牛乳 ハートオムレツ キーマカレー はるさめスープ	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ナン じゃがいも はるさめ	油	644	25.3	23.1	2.9
									817	31.5	27.0	3.6
6	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2・3) チャプチェ ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なた	牛乳	にんじん ピーマン いら	もやし キャベツ ねぎ たらこのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ ワンタン	油 ごま油	639	23.5	16.8	2.6
									892	31.5	21.4	3.3
7	火	ビビンバ(ごはん・肉そぼろ・ナムル) 牛乳 とうふのスープ	とうふ だいずミート ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま ごま油	631	29.2	22.0	2.4
									842	37.1	25.7	2.9
8	水	チキンカツバーガー(パン・フィレオチキン) 牛乳 ごまマヨサラダ マロニスープ	とり肉 ぶた肉 いんげんまめ まぐろ なた	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ	パン マロニー	ノンエッグマ ヨネース ごま	633	29.9	24.1	2.6
									859	39.3	31.3	3.5
9	木	ごはん 牛乳 さわらのてりやき こんぶあえ いもがら入りみそ汁	さわら 油あげ みそ とうふ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん すいき	ごはん さいとも さとう	ごま油	679	31.4	24.6	1.9
									884	39.2	30.0	2.2
10	金	ミルクパン 牛乳 大学いも(2・3) だいこんサラダ たまごスープ	たまご かまぼこ なた とり肉	牛乳 だしぶん んゆう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ とうもろこし	パン さとう さつまいも でんぶ	油 ごま ドレッシング	627	23.0	21.4	2.8
									841	31.5	26.6	3.6
16	木	ごはん 牛乳 あつやきたまご きんぴら とん汁	たまご みそ とうふ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん	ごはん さとう	油	630	23.5	20.6	2.4
									823	30.2	24.8	3.0
17日は地産地消給食です。市内産豚肉を使用したハンバーグに市内産しめじのソースがかかっています。												
17	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャベツのサラダ やさいミルクスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ドレッシング 油	605	27.1	22.7	2.8
									774	33.0	25.9	3.7
20	月	ごはん 牛乳 シュウマイ(2・3) からしあえ すき焼きふうに	ぎゅう肉 やきとうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい ねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	油	649	27.2	19.9	1.8
									830	33.6	23.4	2.3
21	火	ごはん 牛乳 黄鯛(きだい)フライ(ソース) ごまあえ キムチスープ	きだい ぶた肉 やきとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん さとう パンこ	油 ごま	689	26.7	26.4	2.4
									869	32.6	30.9	3.1
22	水	パン 牛乳 ウィンナー ケチャップ もやしとだいずのサラダ ポトフふうスープ	ウィンナー とり肉 だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	パン じゃがいも	ドレッシング 油	626	27.8	25.4	2.5
									817	36.1	33.0	3.3
23	木	ごはん 牛乳 ポークカレー えだまめサラダ オレンジ	ぶた肉 ちくわ ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ りんご オレンジ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	689	23.6	20.0	3.0
									870	30.3	22.7	3.6
24	金	こめこパン 牛乳 とり肉のオープンチーズやき ツナサラダ フォーのスープ かぼちゃプリン	とり肉 まぐろ ぶた肉 とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし ほししいたけ キャベツ ねぎ	こめこパン フォー さとう プリン	ドレッシング ごま油	644	30.3	31.2	2.4
									838	40.4	40.0	3.1
27	月	ごはん 牛乳 なつとう ひじきのいために すいとん汁	なつとう 油あげ とり肉 みそ さつまあげ なた	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ	ごはん さとう すいとん さいとも	油	673	27.6	15.7	2.7
									889	37.9	19.8	3.5
28	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか ほうれんそうのあえもの いものこ汁	いわし みそ とうふ 油あげ まぐろ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ キャベツ だいこん	ごはん さいとも	ノンエッグマ ヨネース	690	26.0	22.2	1.9
									877	31.7	25.8	2.3
29	水	はちみつバターパン 牛乳 花やさいサラダ とり肉のカレーやき チリコンカン	ハム ぶた肉 いんげんまめ とり 肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん カリフラワー	パン じゃがいも はちみつ	ドレッシング 油	705	33.3	23.0	2.6
									818	38.6	26.3	3.1
30	木	ごはん 牛乳 あおさいりサーモンフライ (ソース) おかかあえ ごまとうにゅうスープ	さけ とり肉 とうにゅう あつあげ かつおぶし	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ	油 ごま	629	27.8	20.9	2.0
									832	35.8	26.6	2.4
31	金	バターパン 牛乳 かきあげ こまつなのあえもの ごもくうどん	ぶた肉 ハム かまぼこ なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ キャベツ ねぎ	パン こむぎこ うどん さとう	ごま	658	24.9	25.6	3.1
									812	31.2	30.5	3.9

★都合により献立を変更する場合があります。★0157対策のため生野菜は出していないです。
★10月は市の食育月間です。自分の食生活をふりかえってみましょう。

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	650	26.9	22.5	2.5
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	841	34.2	27.2	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5