

# 10月学校給食献立予定表

| 日                                                | 曜 | こ ん だ て 名 |         | お も な 材                                               |                                      |                         |                               |                                           |                              | えいようりょう               |                 |              |              |            |
|--------------------------------------------------|---|-----------|---------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|
|                                                  |   | こ<br>献    | だて<br>立 | めい<br>名                                               | (あかのなかま)                             |                         | (みどりのなかま)                     |                                           | (きいろのなかま)                    |                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)    | 塩分<br>(g)  |
|                                                  |   |           |         |                                                       | 1群                                   | 2群                      | 3群                            | 4群                                        | 5群                           | 6群                    |                 |              |              |            |
| 1                                                | 水 | かみかみ献立    |         | ごはん・牛乳<br>さわらの西京やき・ごまじゃこサラダ<br>こんさいのごま汁               | さわら・みそ<br>とり肉・油あげ<br>とうふ             | 牛乳<br>じゃこ               | ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう | キャベツ・ねぎ<br>さといも                           | 米<br>ごま<br>ドレッシング            | 653<br>812            | 32.1<br>38.8    | 22.3<br>24.9 | 2.4<br>2.9   |            |
| 2                                                | 木 |           |         | バターパン・牛乳<br>にこみうどん・肉シューマイ(2・3)<br>かにかまサラダ・ゼリー         | しみどうふ・ぶた肉<br>油あげ・ツナ(まぐろ)<br>とり肉・かにかま | 牛乳                      | にんじん<br>ブロッコリー                | ごぼう・ねぎ・きゅうり<br>しめじ・大根・りんご<br>たまねぎ・キャベツ    | パン<br>うどん<br>シューマイの皮         | 油<br>ドレッシング           | 658<br>847      | 24.7<br>31.2 | 23.2<br>29.1 | 3.3<br>4.3 |
| 3                                                | 金 |           |         | ごはん・牛乳<br>チーズ入りササミフライ・ソース<br>きりぼし大根のいために・まろやかみそ汁      | とり肉・油あげ・豆腐<br>さつまあげ・とうふ<br>ぶた肉・みそ    | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>いんげん<br>こまつな<br>大根    | きりぼし大根・ねぎ<br>しいたけ・ごぼう                     | 米<br>パンこ<br>さとう              | 油                     | 673<br>823      | 27.2<br>31.2 | 22.9<br>25.2 | 2.4<br>2.7 |
| 6                                                | 月 |           |         | コッペパン・牛乳・マヨネーズ<br>チキンナゲット(2・2)・パンネのトマトソースに<br>コンソメスープ | とり肉<br>ぶた肉<br>ベーコン                   | 牛乳                      | トマト<br>ほうれんそう<br>にんじん         | たまねぎ<br>キャベツ                              | パン・さとう<br>パンこ・パンネ<br>マヨネーズ   | 油<br>オリーブオイル          | 659<br>814      | 26.3<br>31.1 | 26.1<br>31.4 | 2.6<br>3.3 |
| 7                                                | 火 |           |         | ごはん・牛乳<br>さばのカレー・しょうゆやき・チキンサラダ<br>じゃがいものみそ汁           | さば・とり肉<br>とうふ<br>みそ                  | 牛乳<br>わかめ               | にんじん                          | 大根・えだまめ<br>きゅうり<br>ねぎ                     | 米<br>じゃがいも                   | ドレッシング                | 658<br>857      | 25.2<br>32.2 | 24.8<br>31.2 | 2.5<br>3.0 |
| 8                                                | 水 |           |         | ごはん・牛乳<br>ようふうおでん・なっとう<br>ほうれんそうのマヨネーズあえ              | なっとう・さつまあげ<br>ちくわ・ツナ(まぐろ)<br>ウインナー   | 牛乳                      | にんじん<br>ほうれんそう                | 大根<br>キャベツ                                | 米                            | たまごめきマヨネーズ            | 691<br>853      | 28.0<br>32.3 | 27.0<br>31.0 | 2.3<br>2.7 |
| 9                                                | 木 | 三小リクエスト献立 |         | 丸パン・牛乳<br>ヤンニョムチキン・花やさいサラダ<br>ワントンスープ                 | とり肉<br>なると                           | 牛乳                      | ブロッコリー<br>にんじん                | カリフラワー・もやし・たけのこ<br>とうもろこし・しいたけ<br>はくさい・ねぎ | パン・でんぶん<br>さとう<br>ワントン       | ごま・油<br>ドレッシング<br>ごま油 | 629<br>814      | 28.3<br>36.1 | 20.4<br>24.8 | 2.2<br>2.8 |
| 10                                               | 金 |           |         | ごはん・牛乳<br>マーボー豆腐・はるまき<br>はるさめサラダ                      | ぶた肉・とうふ<br>みそ<br>ハム                  | 牛乳                      | にんじん                          | しいたけ・たけのこ<br>ねぎ・キャベツ<br>きゅうり              | 米・はるまきの皮<br>でんぶん・はるさめ<br>さとう | 油<br>ごま油<br>ごま        | 679<br>852      | 27.0<br>32.4 | 20.5<br>23.5 | 2.8<br>3.4 |
| 16日は地産地消給食です。市内産豚肉を使ったハンバーグに、市内産しめじのソースがかかっています。 |   |           |         |                                                       |                                      |                         |                               |                                           |                              |                       |                 |              |              |            |
| 16                                               | 木 |           |         | コッペパン・牛乳<br>ハンバーグのきのこソースかけ<br>キャベツのサラダ・やさしいミルクスープ     | とり肉<br>ぶた肉                           | 牛乳                      | ブロッコリー<br>にんじん                | しめじ・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>とうもろこし           | パン<br>じゃがいも                  | ドレッシング<br>油           | 605<br>774      | 27.1<br>33.0 | 22.7<br>25.9 | 2.8<br>3.7 |
| 17                                               | 金 |           |         | ごはん・牛乳<br>トマトカレー・かいそうサラダ<br>ヨーグルト                     | ツナ(まぐろ)<br>とり肉<br>ハム                 | 牛乳・かいそう<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト                   | たまねぎ・きゅうり<br>グリーンピース・えだまめ<br>りんご・大根       | 米<br>じゃがいも                   | 油<br>ドレッシング           | 678<br>847      | 24.2<br>32.5 | 19.3<br>27.6 | 2.9<br>3.7 |
| 20                                               | 月 |           |         | キャラメルパン・牛乳<br>ミンチカツ・ソース<br>コーンサラダ・やさしいトマトスープ          | ぶた肉<br>ベーコン<br>大豆                    | 牛乳                      | ブロッコリー<br>にんじん                | とうもろこし・きゅうり<br>しめじ・キャベツ<br>たまねぎ           | パン<br>パンこ<br>じゃがいも           | 油<br>ドレッシング           | 654<br>847      | 25.7<br>32.5 | 22.0<br>27.6 | 3.0<br>3.7 |
| 21                                               | 火 |           |         | ごはん・牛乳・ふりかけ<br>あつやきたまご・もやしののりあえ<br>ちゃんこ汁              | たまご・とり肉<br>かまぼこ・ぶた肉<br>油あげ・さけ        | 牛乳<br>のり                | こまつな<br>にんじん                  | もやし・キャベツ<br>大根・しめじ<br>はくさい・ねぎ             | 米                            | ごま油<br>ごま             | 617<br>815      | 26.0<br>32.9 | 20.1<br>25.3 | 2.4<br>3.0 |
| 22                                               | 水 |           |         | ごはん・牛乳<br>いわしのおかか・ひじきのいために<br>いものこ汁・ゼリー               | いわし・油あげ<br>大豆・とうふ<br>ぶた肉・みそ          | 牛乳<br>ひじき               | にんじん                          | ごぼう・えだまめ<br>しめじ・ねぎ<br>う・ワサビ               | 米<br>さとう<br>さといも             | 油                     | 648<br>814      | 26.3<br>32.3 | 18.2<br>21.0 | 2.3<br>2.8 |
| 23                                               | 木 |           |         | バターパン・牛乳<br>チリコンカン・カップグラタン<br>キャベツとコーンのサラダ            | ぶた肉<br>豆<br>ツナ(まぐろ)                  | 牛乳                      | にんじん・ブロッコリー<br>トマト<br>パセリ     | たまねぎ・きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし               | パン<br>じゃがいも                  | 油<br>ドレッシング           | 667<br>804      | 28.3<br>33.4 | 23.1<br>26.5 | 2.7<br>3.3 |
| 24                                               | 金 |           |         | ごはん・牛乳<br>あげどりのレモンしょうゆかけ<br>やさしいサラダ・ようふうたまごスープ        | とり肉・たまご<br>豆<br>ぶた肉                  | 牛乳                      | ブロッコリー<br>にんじん                | レモン・たまねぎ<br>とうもろこし・しめじ<br>キャベツ            | 米・じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう       | 油<br>ドレッシング           | 636<br>832      | 25.9<br>33.1 | 21.5<br>26.9 | 2.0<br>2.4 |
| 27                                               | 月 |           |         | 牛乳パン・牛乳<br>スパゲティナポリタン・ヒレカツ・ソース<br>ブロッコリーサラダ           | ウインナー<br>ぶた肉<br>ハム                   | 牛乳                      | にんじん・ブロッコリー<br>ピーマン<br>トマト    | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし                 | パン・スパゲティ<br>さとう<br>パンこ       | 油<br>ドレッシング           | 658<br>864      | 27.2<br>34.0 | 20.0<br>23.6 | 2.5<br>3.3 |
| 28                                               | 火 |           |         | ごはん・牛乳<br>にらまんじゅう(2・2)・もやしのナムル<br>キムチスープ              | ぶた肉<br>生あげ                           | 牛乳                      | にら<br>ほうれんそう<br>にんじん          | もやし・大根<br>はくさい・しめじ<br>えのき                 | 米                            | ドレッシング<br>ごま          | 628<br>825      | 26.4<br>33.8 | 19.0<br>23.6 | 2.9<br>3.3 |
| 29                                               | 水 |           |         | ごはん・牛乳<br>とりそぼろ・いりたまご<br>おひたし・さといものみそ汁                | とり肉・かつお節・みそ<br>大豆・油あげ<br>たまご・とうふ     | 牛乳                      | ほうれんそう<br>にんじん                | もやし<br>大根<br>ねぎ                           | 米<br>さとう<br>さといも             | 油<br>ごま               | 678<br>852      | 31.3<br>38.0 | 24.0<br>27.5 | 2.5<br>2.9 |
| 30                                               | 木 |           |         | コッペパン・牛乳<br>チキンのオープンやき<br>キャベツときゅうりのサラダ・マロニースープ       | とり肉<br>ハム<br>なると                     | 牛乳<br>チーズ               | ブロッコリー<br>にんじん                | キャベツ・たまねぎ<br>とうもろこし・ねぎ<br>きゅうり            | パン<br>パンこ<br>マロニー            | ドレッシング                | 621<br>825      | 29.7<br>37.5 | 18.6<br>22.2 | 3.0<br>3.8 |
| 31                                               | 金 |           |         | ごはん・牛乳<br>じゃこカツ・キャベツのしおこんぶあえ<br>しみどうふのみそ汁             | しみどうふ<br>みそ                          | 牛乳<br>じゃこ<br>こんぶ        | にんじん<br>こまつな                  | キャベツ・もやし<br>きゅうり<br>ねぎ                    | 米<br>パンこ<br>じゃがいも            | 油<br>ごま               | 624<br>820      | 22.5<br>27.8 | 17.3<br>20.6 | 2.3<br>2.8 |
| ◎ 献立は都合により変更する場合があります。                           |   |           |         |                                                       |                                      |                         |                               |                                           |                              | 月平均栄養量(小学校中学年)        |                 |              |              |            |
| ◎ 0157対策のため生野菜は出していないです。                         |   |           |         |                                                       |                                      |                         |                               |                                           |                              | 小学校基準栄養量              |                 |              |              |            |
|                                                  |   |           |         |                                                       |                                      |                         |                               |                                           |                              | 月平均栄養量(中学生)           |                 |              |              |            |
|                                                  |   |           |         |                                                       |                                      |                         |                               |                                           |                              | 中学校基準栄養量              |                 |              |              |            |