



## 10月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (水)		ごはん	春巻き 小松菜ひたし えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜ねぎ	840 24.0 30.1	
2 (木)		コッペパン	ハンバーグのケチャップかけ 大根サラダ クリームスープ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	828 33.7 30.2	
3 (金)		菜めし	お月見献立  さんまのマーマレード煮 コーン和え 団子汁 お月見ゼリー	菜めし 白玉団子 月見ゼリー			さんまのオレンジ煮 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし えのきたけ ねぎ	772 27.1 20.9
6 (月)		ごはん	いわしの梅煮 納豆和え 鶏肉と里芋のごま煮	ごはん こんにゃく 里芋 砂糖	ごま	いわしの梅煮 納豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 大根	746 33.2 20.4	
7 (火)		ごはん	厚焼き卵 プロッコリーとエリンギのソテー 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	プロッコリー 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	773 33.4 26.3	
8 (水)	中教研のため給食なし										
9 (木)		コッペパン	かぼちゃコロッケ そえ野菜 豆と鶏肉のトマト煮	コッペパン じゃが芋	油	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ プロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	848 33.4 27.0	
10 (金)	市新人大会のため給食なし										
13 (月)	スポーツの日										
14 (火)		ごはん	きときとランチ  卵ロール れんこんとまこもたけのきんぴら ボトフ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	卵ロール さつま揚げ 豚肉	牛乳	いんげん 人参	れんこん マコモタケ 玉ねぎ 大根	770 28.5 22.3	
15 (水)		ごはん	小魚入りフライビーンズ ささみ和え はくさいなべ	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく	油	大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	780 34.3 27.3	
16 (木)		ごはん	照り焼きチキン さつまいもとひじきのサラダ ピーフンスープ 柿	ごはん 砂糖 さつま芋 ピーフン	マヨネーズ	照焼きチキン ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ 柿	860 26.7 25.8	
17 (金)		ごはん	しいらのレモン味 おひたし なめこ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	しいら 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 大根 なめこ	741 32.8 23.3	
20 (月)		ごはん	さばのみぞ煮 いり大豆和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		さばのみぞ煮 大豆 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	874 38.2 30.2	
21 (火)		ごはん	コーンシユーマイ 香味和え 厚揚げのうま煮	ごはん 砂糖	ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし	837 36.9 26.9	
22 (水)		ごはん	ホキとじゃがいもの甘からめ かぶの色どり みそ汁	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜	752 25.5 27.3	
23 (木)		コッペパン(減)	あらびきウインナー <sup>大根サラダ</sup> 焼きそば ポケットチーズ	コッペパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス 人参	大根 キャベツ もやし	798 32.3 39.7	
24 (金)		ごはん	鶏肉のごま揚げ 花野菜サラダ わかめスープ	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま フレンチドレッシング	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	プロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ もやし	774 31.5 29.9	
27 (月)		ごはん	ブルコギ 華風和え 中華かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	719 29.7 26.9	
28 (火)		ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ バナナ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油	豚レバー 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ バナナ	863 30.7 24.8	
29 (水)		ごはん	あじのえごま揚げ チンゲンサイひたし おでん	ごはん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	鯛 がんもどき	牛乳	えごまの葉 チンゲンサイ 人参	もやし 大根	771 32.4 23.6	
30 (木)		食パン	ミートボール アスパラサラダ 秋の香りシチュー	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	油	ミートボール ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	761 29.9 26.6	
31 (金)		ごはん	にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	803 31.4 24.7	

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。