

10月分学校給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2金	ピザトースト	○	パンブキンシチュー 野菜のレモンサラダ 梨	ツナ、シュレッドチーズ、牛乳、鶏肉	食パン、油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、にんじん、カボチャ、キャベツ、きゅうり、レモン、梨	654 28.9
5月	麦ごはん	○	鶏肉の南蛮あげ もやしの塩昆布かけ 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、塩昆布、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、さとう、でん粉、米粉、油、ごま油	にんにく、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ	645 26.6
6火	五目焼きそば	○	フライドポテト 麻婆汁 みかん	鶏肉、えび、いか、牛乳、豆腐	蒸し中華めん、油、じゃがいも、さとう、でん粉、ごま油	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、たけのこ水煮、こまつな、みかん	630 28.9
7水	チキン カレーライス	○	キャベツサラダ みかんゼリー	鶏肉、牛乳、粉寒天	七分つき米、油、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかんジュース	640 19.0
8木	麦ごはん	○	家常豆腐 ワタンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、ワタンの皮	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、たまねぎ、こまつな	614 27.8
9金	セルフチキン カツサンド		フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ りんごジュース	鶏肉、ベーコン、豚肉	丸パン、小麦粉、パン粉、油、さとう、さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、白菜、こまつな、りんごジュース	646 23.8
14水	ツナとキャベツ のスパゲッティ	○	イタリアンサラダ おからマフィン	ツナ、牛乳、鶏卵、おから	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉、バター、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモン、きゅうり、赤ピーマン	687 25.3
15木	麻婆豆腐丼	○	中華サラダ 中華風コンスープ	豚肉、豆腐、牛乳、鶏肉、豆乳	七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、クリムコーン缶、ホールコーン缶、こまつな	666 30.1
16金	ビスキュイ パン	○	野菜とツナのサラダ 白いんげんの田舎スープ ぶどう	鶏卵、牛乳、ツナ、鶏肉、白いんげん	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ぶどう	600 30.2
19月	きなこ あげパン	○	クリームスープ ブロッコリー入りサラダ 柿	きなこ、牛乳、鶏肉、豆乳	コッパパン、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、キャベツ、ブロッコリー、柿	667 24.2
20火	カレーうどん	○	野菜のおかかかけ 栗入り蒸しパン	豚肉、削り節、油揚げ、牛乳、鶏卵、けずりぶし	油、でん粉、冷凍うどん、さとう、小麦粉、むき栗	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	629 25.6
21水	青菜のじゃこ チャーハン	○	春巻き 中華スープ みかん	じゃこ、牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	七分つき米、油、春巻きの皮、春雨、でん粉、ごま油	たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、キャベツ、たけのこ水煮、白菜、みかん	627 22.1
22木	有機米ごはん	○	魚のフライ にんじンドレッシングサラダ みそ汁	牛乳、鮭、けずりぶし、油揚げ	有機米、小麦粉、パン粉、油、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	676 30.7
23金	麦わかめ ごはん	○	揚げ豆腐 もやしのごまだれかけ キャベツのみそ汁	わかめ、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、けずりぶし	米、おおむぎ、油、三温糖、さとう、ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、こまつな、キャベツ	613 29.4
26月	みそラーメン	○	ツナとポテトのバリッと揚げ フルーツヨーグルト	鶏肉、牛乳、ツナ、プレーンヨーグルト	油、ラーメン、ごま油、じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、にら、パインアップル缶、もも缶、みかん缶	634 28.2
27火	ごはん	○	鶏肉のてりやき 野菜のごま風味 切干大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶし、油揚げ	米、さとう、ごま	にんにく、しょうが、白菜、もやし、こまつな、にんじん、切干大根、たまねぎ	607 27.1
28水	ビビンバ	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ わかめスープ	鶏肉、牛乳、大豆、じゃこ、豆腐、わかめ	七分つき米、さとう、ごま油、でん粉、油	たけのこ水煮、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、白菜	603 25.7
29木	子ぎつね ごはん	○	野菜のからししょうゆかけ さつま汁 みかん	鶏肉、油揚げ、牛乳、けずりぶし、豆腐	七分つき米、さとう、さつまいも	にんじん、冷）えだまめ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、だいこん、みかん	622 27.3
30金	麦ごはん	○	魚のしょうが風味焼き 刻み昆布の五目煮 吉野汁	牛乳、マサバ、刻み昆布、油揚げ、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、さとう、油、じゃがいも、でん粉	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ水煮	653 32.3

*食材料の都合等で、多少変更することがあります。