

10月の献立表

日	献立	牛乳	旬	地場産	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
					米	小麦粉	肉	魚	野菜	果物	kcal	g	
3月	ごはん 豚味噌そば 揚げ高野と彩り野菜の黒酢あん きのこ汁	○	○		米 七分つき米 さとう 小麦粉 じゃがいも 三温糖 黒砂糖 はちみつ	ごま油 ごま油	豚肉 凍り豆腐 もろか ししゃも うらすり卵 かまぼこ けずりぶし	牛乳 こんぶ	万能ねぎ にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのご水煮 黄ピーマン えのき しいたけ ましたけ 大根 ねぎ	609 kcal 26.1 g 2.6 g		
4火	★読書の秋献立(高学年)★ バーガーパン 森宮さんのキャベツ入りハンバーグ 特製みかんどレッシングサラダ ポテトポターージュ	○	○		ミルクパン パン粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	豚肉 レバー 豆腐 鶏乳	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり みかん缶 コーン クリームコーン	635 kcal 30.7 g 3.2 g		
5水	麻婆豆腐丼 釜揚げしらす入り酢の物 果物(りんご)	○	○		七分つき米 さとう 小麦粉	油 ごま油	豚肉 レバー 大豆 豆腐	牛乳 しらす	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ キャベツ 大根 きゅうり りんご	583 kcal 26.3 g 2.1 g		
6木	★読書の秋献立(低学年)★ 里芋ピラフ おおきなかぶのトマトスープ ぐりとぐらのカステラ	○	○		七分つき米 里芋 小麦粉 さとう 三温糖 じゃがいも	バター 油	鶏肉 ひよこ豆 鶏卵	牛乳	万能ねぎ トマトジュース かぶの葉	マッシュルーム缶 コーン にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ かぶ	643 kcal 22.1 g 2.9 g		
7金	★4年国語ごんぎつねコラボ&十三夜(8日)献立★ 栗おこわ いわしのかば焼き ごぎつね和風サラダ 秋の吹き寄せみそ汁	○	○		もち米 米 小麦粉 小麦粉 さとう	むぎ菜油	いわし 油揚げ 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが ちやし 玉ねぎ なめこ ごぼう れんこん ねぎ	595 kcal 26.3 g 2.7 g		
11火	★スポーツの秋献立(栄養フルコース型給食)★ ごはん 豚肉のごまみそあえ 鉄骨サラダ 緑黄色野菜のスープ 果物(みかん)	○	○		米 七分つき米 三温糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳 じゃこ 芽ひじき チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ セロリー だけのご水煮 大根 キャベツ みかん	585 kcal 25.0 g 2.5 g		
12水	★読書の秋献立(中学年)★ くまが頼んだはちみつパン スプーンおぼさんのマカロニスープ 大根とコーンのツナサラダ	○	○		食パン さとう はちみつ マカロニ	バター 油	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	レモン にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	576 kcal 23.0 g 2.7 g		
13木	新潟県産こしひかり 秋鮭の香味焼き 野菜の浅漬け 生揚げのそぼろ煮	○	○		米 小麦粉 じゃがいも 三温糖	ごま油 油	鮭 生揚げ 豚肉 レバー けずりぶし	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ こんにゃく だけのご水煮	585 kcal 32.3 g 2.0 g		
14金	★栃木県の郷土料理献立★ わかめごはん シャンポきょうざ ゆぼと野菜のおひたし かんぴょうのみそ汁	○	○		米 七分つき米 きょうざの皮 小麦粉 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	豚肉 レバー ゆぼ 厚けずりぶし	牛乳 わかめ こんぶ	にら 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ えのき にんにく ちやし ねぎ かんぴょう	584 kcal 23.0 g 2.0 g		
17月	とり塩つけうどん 豆腐チャンプルー キャロットゼリー	○	○		冷凍うどん さとう	油 ごま油	かつお厚削り 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐 糸けずり	牛乳 こんぶ 粉塩天	にんじん にら	大根 しめじ ねぎ しょうが ちやし みかんジュース	585 kcal 30.3 g 2.7 g		
18火	新潟県産こしひかり さんまの生姜煮 ほうれん草のおかかあえ 沢煮焼	○	○		米 三温糖		さんま 豚肉 糸けずり けずりぶし	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが ちやし 大根 しいたけ しらす ねぎ	613 kcal 25.6 g 2.6 g		
19水	★さくらの学び舎連携献立(桜丘中生徒おすすめメニュー)★ 桜丘中のココアあげパン さつまいもシチュー トロピカルサラダ	○	○		コッペパン さとう 米粉 さつまいも	油 バター	鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ きゅうり 黄ピーマン	654 kcal 27.6 g 2.5 g		
20木	ごはん ひじき入り厚焼きたまご 里芋と豚肉の炒め煮 えのきと油揚げのみそ汁	○	○		米 七分つき米 里芋 三温糖	ごま油 油	鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 厚けずりぶし	牛乳 芽ひじき こんぶ	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが だけのご水煮 こんにゃく キャベツ えのき	577 kcal 26.0 g 2.3 g		
21金	米粉チキンカレーライス 福神漬 レモンドレッシングサラダ 果物(りんご)	○	○		七分つき米 米 じゃがいも さとう 米粉 三温糖	油 バター	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんごジュース 福神漬 大根 キャベツ レモン りんご	611 kcal 23.9 g 2.3 g		
24月	えびと豆腐の五目うま煮丼 パリパリれんこんサラダ 果物(ぶどう)	○	○		七分つき米 米 さとう 小麦粉	油 ごま油	鶏肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ だけのご水煮 しいたけ キャベツ きゅうり コーン れんこん 玉ねぎ 巨峰	590 kcal 24.7 g 1.9 g		
25火	ソース焼きそば 棒々鶏サラダ フルーツヨーグルト	○	○		蒸し中華めん 三温糖 さとう	油 ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ちやし コーン みかん缶 パイナップル 黄桃缶	580 kcal 24.2 g 2.9 g		
26水	新潟県産こしひかり さばの柚庵焼き 秋野菜のきんぴら わかめと野菜のみそ汁	○	○		米 小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま油	さば 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	ゆず にんにく ごぼう れんこん こんにゃく 白菜 えのき 玉ねぎ	601 kcal 28.7 g 2.3 g		
27木	クッパ まだいとじゃがいもの揚げ煮 にらとちやしの塩ナムル	○	○		米 七分つき米 さとう 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	豚肉 鶏卵 まだい	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが キムチ だけのご水煮 ねぎ しいたけ ちやし	583 kcal 24.9 g 2.2 g		
28金	手作りメロンパン チリコンカン グリーンサラダ	○	○		丸パン 小麦粉 さとう グラニュー糖	バター 油	鶏肉 ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	642 kcal 26.6 g 2.6 g		
31月	ごはん カレーじゃこぶりかけ 肉じゃが ちくわと野菜の塩昆布あえ	○	○		米 七分つき米 さとう じゃがいも	油 ごま油	豚肉 凍り豆腐 ちくわ 糸けずり	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん いんげん	にんにく 玉ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	576 kcal 26.1 g 2.2 g		

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
10月平均	600	17.5	30.4	348	98	2.6	3.0	416	0.41	0.59	28	5.6	2.5

今月の給食で使用している旬の食材：さつまいも、さといも、さんま、秋鮭、にんじん、かぶ、ごぼう、れんこん、えのき、しめじ、しいたけ、ましたけ、なめこ、栗、ぶどう、りんご、ゆず、みかん