



10月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
3	月	ひじきご飯		ヒレカツ どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ みそ ひじき ちくわ 油揚げ	米 油 パン粉 さとう バター	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	667kcal 25.0g
4	火	ごはん		じゃがいもの煮物 納豆 磯和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ 納豆 のり	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう もやし しらたき	654kcal 27.5g
5	水	揚げココアパン		照り焼きチキン ハム&チーズサラダ えび団子スープ ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 チーズ えび ハム	パン 油 春雨 さとう マヨネーズ	にんじん ほうれんそう きゅうり きゃべつ はくさい パイン	659kcal 25.3g
6	木	ご飯		焼き魚(さけ) 切り干し大根煮 豚汁 ふりかけ	牛乳 みそ ぶた肉 さけ さつま揚げ 豆腐	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	639kcal 29.0g
7	金	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) チャンポンメン オレレンジ	牛乳 いか ぶた肉 ソーセージ えび なたと うずら卵	パン 油 ごま油 中華めん	にんじん きゃべつ はくさい こまつな もやし オレレンジ しょうが	608kcal 29.1g
11	火	栗ごはん ごま塩		さんま塩焼き ごぼうサラダ きのこけんちん汁	牛乳 さんま 生揚げ みそ	米 栗 ごま	ごぼう きゅうり コーン えのきたけ しめじ こまつな かんぴょう	725kcal 26.2g
12	水	ご飯		春巻き チンジャオロースー 卵スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 油 春巻きの皮 さとう でん粉 ごま油	にんじん ピーマン もやし たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ きゃべつ	710kcal 23.7g
13	木	米粉パン りんごジャム		カレーうどん ツナと大根のサラダ フルーツ杏仁	牛乳 とり肉 ナルト まぐろツナ	パン うどん ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり ブロッコリー	663kcal 23.6g
14	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅) すいとん汁	牛乳 とり肉 のり 油揚げ まぐろツナ	米 油 すいとん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ コーン にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しめじ	678kcal 27.2g
17	月	ハヤシライス		海草サラダ キーマカレー	牛乳 ぶた肉 海草	米 バター ドレッシング じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり グリーンピース キーマカレー	684kcal 19.9g
18	火	ご飯		地産地消献立(新米) 里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 即席漬け	牛乳 とり肉 卵	米 里芋 さとう でんぷん	にんじん だいこん きゃべつ きゅうり えだまめ しょうが	644kcal 22.4g
19	水	わかめご飯		豚肉と野菜の生姜炒め にらたま汁	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ みそ	米 油	にんじん たまねぎ ピーマン にら かんぴょう ねぎ	692kcal 29.1g
20	木	米粉パン イチゴ&マーガリン		焼きそば グリーンサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 いか のり	パン 中華めん 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー アスパラ コーン きゅうり	690kcal 26.3g
21	金	きのこご飯		鶏から揚げ 田舎汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 でん粉 里芋 さとう	にんじん まいたけ しめじ しいたけ たもぎたけ ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	660kcal 25.4g
24	月	ご飯		さば味噌煮 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 さば みそ とり肉 さつま揚げ	米 油 さとう 里芋 でん粉	ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく しめじ	664kcal 27.5g
25	火	麦ご飯		ポークカレー かまぼこサラダ 福神漬け プリン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	米 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが りんご	726kcal 22.5g
26	水	野菜かき揚げ 天丼		中華和え 生揚げのみそ汁	牛乳 ハム 生揚げ みそ	米 油 小麦粉 春雨 ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ えのきたけ こまつな	706kcal 20.4g
27	木	米粉パン マーシャルピーンズ		オムレツ ビーンズサラダ ワンタンスープ 柿	牛乳 卵 ナルト ぶた肉 ハム チーズ 大豆 大福豆 金時豆	パン 油 ワンタン マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい かき	669kcal 25.6g
28	金	ご飯		和風ハンバーグ ブロッコリーのごま和え さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 さとう さつまいも ごま	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり ブロッコリー	706kcal 27.6g
31	月	ご飯		マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2) お浸し	牛乳 豆腐 ぶた肉	米 油 でんぷん ごま油 ぎょうざの皮 ごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう もやし しょうが	684kcal 25.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

