



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)	
1	月	ハヤシライス		かまぼこサラダ 果汁グミ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	米 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ マシュルーム きゅうり グリーンピース きゃべつ	673kcal 20.6g
2	火	黒パン リンゴ&マーガリン		上海風焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 えび ヨーグルト	パン 油 さとう 中華めん	にんじん きゃべつ ピーマン ねぎ もも みかん パイン	624kcal 20.2g
3	水	ご飯		さばのしょうが煮 根菜サラダ みそ汁 ふりかけ	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 マヨネーズ さとう	にんじん かんぴょう きゅうり だいこん ごぼう れんこん もやし しょうが	681kcal 24.3g
4	木	アップルパン		豆とかぼちゃのコロッケ ハムチーズサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ なた 金時豆 いんげん豆 大豆	パン 油 パン粉 ワンタン マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり りんご きゃべつ かぼちゃ パイン	669kcal 23.5g
5	金	スタミナ丼		けんちん汁 柿	牛乳 ぶた肉 なた 豆腐 油揚げ みそ	米 油 さといも	にんじん たまねぎ かき にら にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく はくさい	659kcal 24.9g
9	火	セルフバーガー		(ハンバーグ・ポイルキャベツ) クラムチャウダー ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン あさり えび	パン じゃがいも バター	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ	639kcal 28.0g
10	水	栗ご飯		さんま煮つけ ごま和え どさんこ汁	牛乳 さんま ぶた肉 わかめ みそ	米 油 くり じゃがいも ごま さとう バター	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし コーン しょうが にんにく	708kcal 25.1g
11	木	ミルクパン チョコパテ		鶏のから揚げ スパゲティサラダ 野菜スープ キーウイ	牛乳 とり肉 うずら卵	パン 油 でん粉 スパゲティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり しょうが さやえんどう キーウイ もやし	657kcal 28.9g
12	金	ご飯		マーボー豆腐 蒸しゅうまい ナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉	米 油 でん粉 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう にら もやし	666kcal 24.6g
15	月	手巻きずし		地産地消献立週間(きゅうり) (きゅうり・ツナ・梅) 筑前煮	牛乳 とり肉 のり まぐろツナ ちくわ	米 油 さといも さとう マヨネーズ	きゅうり たまねぎ コーン にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	648kcal 25.7g
16	火	米粉パン アップルハニー		地産地消献立週間(まいたけ・しいたけ) きのこスパゲティ ビーンズサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン ハム 大豆 大福豆 金時豆	パン スパゲティ バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが たまぎたけ まいたけ しいたけ しめじ きゅうり にんにく	655kcal 25.0g
17	水	五穀ご飯		地産地消献立週間(なす) 秋野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け チーズ	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ こんぶ のり	米 五穀米 油 ごま ドレッシング じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり なす コーン ふくじんづけ	624kcal 18.9g
18	木	揚げココアパン		地産地消献立週間(ほうれん草) オムレツ ポパイソティ 野菜クリームスープ	牛乳 卵 ベーコン ハム	パン 油 さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン パセリ	657kcal 25.4g
19	金	ご飯		地産地消献立週間(里芋) 里芋のそぼろ煮 納豆 キムチ和え	牛乳 とり肉 納豆	米 さといも さとう でんぶん	にんじん だいこん にら もやし えだまめ	665kcal 25.7g
22	月	いか天井		中華和え みそ汁	牛乳 いか みそ 豆腐 油揚げ	米 油 春雨 小麦粉 ごま	にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう はくさい ねぎ	647kcal 20.4g
23	火	チーズパン		カレーうどん 照り焼きチキン コールスローサラダ	牛乳 とり肉 ナルト ハム	パン うどん ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン こまつな ねぎ	627kcal 27.0g
24	水	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 みそ ぶた肉 さば みそ 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	715kcal 25.7g
25	木	ビビンバ丼		卵スープ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 油 ごま さとう ごま油	にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく もやし きゃべつ たまねぎ	654kcal 24.2g
26	金	ご飯		八宝菜 揚げ餃子 浅漬け	牛乳 ぶた肉 うずら卵 えび いか	米 油 でん粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく はくさい たけのこ しょうが さやえんどう きゅうり きゃべつ	705kcal 25.7g
29	月	ご飯		ホイコーロー 厚焼き卵 なめこ汁	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 みそ	米 油 ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ えのきたけ ねぎ なめこ しょうが にんにく	678kcal 27.6g
30	火	ミルクパン イチゴ&マーガリン		チャンポンメン ほうれん草サラダ パイン	牛乳 いか ぶた肉 なた えび うずら卵 まぐろツナ	パン 油 ごま油 中華めん	にんじん はくさい もやし たまねぎ ほうれん草 コーン きゅうり しょうが パイン	610kcal 26.2g
31	水	きのこご飯		メンチカツ さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	米 油 パン粉 さつまいも さとう	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ たもぎたけ まいたけ こんにゃく ねぎ	674kcal 22.6g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

