



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			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄色)	
1	水	ご飯		マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) ハムとにらの和え物	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび ハム	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが にら ねぎ もやし	米 油 ごま油 でん粉 小麦粉	677kcal 25.5g 2.2g
2	木	ミルクパン マーマレード		カレーうどん ほうれん草サラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 まぐろツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ コーン ほうれんそう きゅうり	パン うどん マーマレード マヨネーズ	637kcal 25.0g 3.4g
3	金	ご飯		揚げ餃子(2) チンジャオロースー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし はくさい しょうが	米 油 春雨 さとう でんぶん ごま油	681kcal 25.6g 2.5g
6	月	栗ご飯		焼き魚(さんま) 根菜サラダ いものこ汁 巨峰	牛乳 とり肉 さんま	にんじん れんこん きゅうり ごぼう かんぴょう コーン こんにゃく だいこん しめじ	米 油 くり さといも ごま	645kcal 23.1g 2.9g
7	火	ミルクパン チルドチョコ		タンメン ブロッコリーサラダ お米のムース	牛乳 ぶた肉 いか 卵 なたと	にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン ブロッコリー きゅうり	パン 油 中華めん チョコレート	656kcal 24.1g 2.7g
8	水	ご飯		いわしごまみそ煮 磯和え さといものそぼろ煮	牛乳 とり肉 いわし のり みそ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし えだまめ	米 さといも さとう ごま	638kcal 26.0g 2.2g
9	木	きな粉揚げパン		アンサンブルエッグ 海藻サラダ 豆のポタージュ	牛乳 卵 きなこ 海藻 ウインナー いんげん豆	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	パン 油 バター さとう ドレッシング ごま	659kcal 25.5g 3.1g
10	金	三色丼		田舎汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく	米 油 さとう さといも ごま	698kcal 29.1g 2.6g
14	火	セルフバーガー		ハンバーグ・ポイルキャベツ ミネストローネ ミルメーク	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ きやべつ ピーマン トマト にんにく パセリ	パン 油 じゃがいも マカロニ	643kcal 25.0g 3.4g
15	水	ご飯		さばのみそ煮 だいこんサラダ かきたま汁 味付けのり	牛乳 さば みそ 卵 のり	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり かんぴょう ねぎ コーン	米 さとう でん粉 ドレッシング	637kcal 23.2g 2.3g
16	木	ビビンバ丼		チンゲンサイスープ みかん	牛乳 ぶた肉 ハム 豆腐	にんじん ほうれんそう ねぎ ぜんまい にんにく もやし チンゲンサイ しょうが みかん	米 油 ごま油 さとう ごま	658kcal 26.4g 2.6g
17	金	ご飯		じゃがいも煮込み 納豆 浅漬け	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり だいこん しょうが しらたき	米 油 じゃがいも さとう ごま	646kcal 25.2g 2.0g
20	月	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ コーン きゅうり うめ しょうが もやし ねぎ にんにく	米 油 じゃがいも マヨネーズ バター	640kcal 22.9g 3.3g
21	火	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ チリコンカン プリン	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり かんぴょう トマト コーン	ピタパン 油 マヨネーズ じゃがいも	682kcal 31.3g 2.7g
22	水	いか天井		小松菜のお浸し なめこ汁 梨	牛乳 いか 豆腐 みそ	にんじん こまつな もやし なめこ ねぎ えのきたけ なし	米 油 小麦粉 ごま	669kcal 23.2g 2.7g
23	木	食パン ハチミツ&マーガリン		焼きそば ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	パン 油 はちみつ マーガリン 中華めん ドレッシング	657kcal 27.3g 3.6g
24	金	ご飯		地産地消献立(ぶた肉) 味噌カツ 中華和え むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ しょうが	米 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	702kcal 25.2g 2.3g
27	月	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目ひじき さつまいも汁	牛乳 ほっけ ぶた肉 みそ さつまいも 豆腐 ひじき	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 さとう さつまいも	618kcal 26.5g 2.6g
28	火	黒パン リンゴジャム		チキンオープン焼き ほうれん草ソテー シーフードチャウダー	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン ほたて いか エビ あさり	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン パセリ	パン 油 じゃがいも バター ジャム マーガリン	633kcal 30.5g 2.8g
29	水	きのこご飯		豚肉コロッケ みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しいたけ しめじ まいたけ たもぎたけ はくさい もやし こまつな	米 油 さとう パン粉	638kcal 21.7g 2.9g
30	木	紅茶パン		オムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ煮 アセロラゼリー	牛乳 卵 ハム 卵 いんげん豆 チーズ うずら卵	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん コーン	米 じゃがいも ゼリー マヨネーズ	633kcal 22.4g 2.8g
31	金	麦ご飯		秋野菜カレー グリーンサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ なす だいこん きゅうり ふくじんづけ	米 麦 油 さつまいも じゃがいも ドレッシング	648kcal 19.6g 3.0g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

