



# 10月献立予定表



日光市藤原学校給食セ

日	曜	献立名			おもな材料と働き		
		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	火	ミルクパン ソフトチーズ		カレーうどん スコッチエッグ かまぼこサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 卵 かまぼこ なたと	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 ほうれんそう ねぎ
2	水	ご飯		マーボー豆腐 えび水晶包み ナムル	牛乳 えび 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 なら もやし
3	木	オレンジパン		豆のコロッケ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 金時豆 いんげん豆	パン 油 さつまいも パン粉 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー しめじ コーン
4	金	ピビンバ丼		チンゲンサイのスープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 ハム 豆腐	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 チンゲンサイ ねぎ もも
7	月	ご飯		ピリ辛肉しゃが 納豆 小松菜のお浸し	牛乳 ぶた肉 みそ 納豆 かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう もやし しらたき こまつな グリンピース
8	火	米粉パン りんごジャム		カップグラタン コールスローサラダ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 エビボール ハム	パン 小麦粉 春雨 ジャム	にんじん きゃべつ きゅうり はくさい ほうれんそう コーン
9	水	ご飯		焼き魚(鮭) 五目ひじき煮 けんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 鮭 ぶた肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 油 さといも	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにやく ぶどう
10	木	ミルクパン ブルーベリージャム		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 いか のり ハム	パン 油 中華めん ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ブロッコリー
11	金	栗ご飯		いか変わり揚げ 中華和え どさんこ汁	牛乳 いか ぶた肉 わかめ みそ	米 油 くり じゃがいも アーモンド でん粉	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 なら もやし
15	火	麦ご飯		秋野菜カレー ツナサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ	米 麦 油 さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ なす だいこん コーン きゅうり ふくじんづけ
16	水	きなこ揚げパン		オムレツ 海藻サラダ 野菜スープ お米のムース	牛乳 卵 きなこ うずら卵 とり肉 海藻	パン 油 ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ もやし コーン きゅうり さやえんどう
17	木	わかめご飯		さんま煮つけ 切り干し大根煮 にらたま汁 オレンジ	牛乳 さんま 油揚げ さつま揚げ 卵 わかめ	米 油 さとう	にんじん かんぴょう にら もやし しいたけ だいこん ねぎ オレンジ
18	金	セルフバーガー		(ハンバーグ・チーズ・ポイルキャベツ) ミネストローネ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 牛肉 チーズ いんげん豆	パン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン トマト にんにく パセリ
21	月	いか天井		地産地消献立週間(ほうれん草) ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いか	米 油 小麦粉 さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ
22	火	バターロール マーシャルビーンズ		地産地消献立週間(しいたけ・まいたけ) きのこスパゲティ 花野菜サラダ 抹茶プリン	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ バター ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しめじ まいたけ しいたけ エリンギ カリフラワー ブロッコリー アスパラ
23	水	ご飯		地産地消献立週間(かんぴょう・ごぼう) 焼き魚(ほっけ) 根菜サラダ 豚汁 味付けのり	牛乳 ほっけ ぶた肉 豆腐 みそ のり	米 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり ねぎ かんぴょう こんにやく コーン
24	木	手巻きずし		地産地消献立週間(里芋・大根) (きゅうり・ツナ・梅) 里芋のそぼろ煮	牛乳 とり肉 のり まぐろツナ	米 油 さといも さとう マヨネーズ でん粉	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん うめ きゅうり えだまめ コーン
25	金	ご飯		地産地消献立週間(ぶた肉) 味噌カツ きゃべつのピリツと漬け むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 わかめ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり
28	月	きのこご飯		肉団子 さつまいも汁 レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 油 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 こんにやく ねぎ
29	火	黒パン 仔ゴ&マーガリン		チャンポンメン ほうれん草サラダ 柿	牛乳 いか ぶた肉 なたと 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 かき
30	水	ご飯		生揚げの中華炒め 春巻き キムチ和え	牛乳 ぶた肉 生揚げ	パン 油 ごま油 でん粉 小麦粉	にんじん はくさい もやし たまねぎ たけのこ にら しいたけ さやえんどう
31	木	アップルパン		照り焼きチキン イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり えび ハム	パン じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり ピーマン パセリ

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。



ンター(小学校)

エネルギー (kcal) たん白質 (g)
681kcal
28.2g
684kcal
24.2g
664kcal
22.1g
625kcal
25.7g
653kcal
24.3g
651kcal
24.9g
625kcal
25.7g
633kcal
25.7g
639kcal
24.6g
646kcal
19.8g
640kcal
24.0g
675kcal
24.9g
648kcal
30.3g
620kcal
22.9g
643kcal
22.0g
627kcal
23.2g
648kcal
25.0g
659kcal
24.5g
660kcal
22.6g
646kcal
25.2g
694kcal
23.7g
664kcal
31.8g

