



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	木	アップルパン		チキンオープン焼き コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ コーン きやべつ きゅうり トマト ピーマン にんにく パセリ	パン 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	637kcal 27.4g 3.0g
2	金	ご飯		和風ハンバーグ ごま和え 田舎汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ブロッコリー きゅうり はくさい こんにゃく ねぎ	米 油 さとう ごま でん粉	615kcal 24.5g 2.7g
5	月	ご飯		ピリ辛肉じゃが 納豆 浅漬け	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しょうが ごぼう グリンピース	米 油 じゃがいも さとう ごま	672kcal 24.7g 1.7g
6	火	米粉パン		エビカツ ごぼうサラダ 白菜スープ フルーツ杏仁	牛乳 とり肉 ベーコン えび うずら卵	にんじん きゅうり ごぼう かんぴょう もも はくさい コーン	パン 油 パン粉 はるさめ マヨネーズ	650kcal 25.8g 3.2g
7	水	三色丼		みそ汁 オレンジ	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	にんじん はくさい ほうれんそう もやし しょうが ねぎ オレンジ	米 油 さとう ごま	691kcal 28.2g 2.6g
8	木	きなこ揚げパン		オムレツ 海藻サラダ 豆のポタージュ	牛乳 卵 きなこ わかめ こんぶ 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 パセリ	パン 油 バター さとう ドレッシング ごま	631kcal 23.8g 3.0g
9	金	ご飯		えびしゅうまい(2) チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 なると	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ピーマン しいたけ にら はくさい しょうが	米 ワンタン 油 さとう でんぶん ごま油	665kcal 26.2g 2.7g
13	火	セルフ フィッシュバーガー		(白身魚フライ・ボイルキャベツ) マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 ほき うずら卵 チーズ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー きやべつ	パン 油 パン粉 マカロニ	660kcal 30.3g 2.6g
14	水	ご飯		焼き魚(さば) しめじ和え さつまいも汁 味付けのり	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ のり	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ しめじ もやし こんにゃく	米 油 さつまいも ごま	644kcal 28.4g 1.9g
15	木	ミルクパン チョコパテ		焼きそば ビーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 いか のり いんげん豆	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ コーン えだまめ	パン 油 中華めん マヨネーズ	657kcal 27.3g 3.3g
16	金	ご飯		地産地消献立(ぶた肉) 味噌カツ 磯和え なめこ汁	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 みそ のり	にんじん ほうれんそう しょうが もやし なめこ えのきたけ ねぎ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	686kcal 27.2g 2.3g
19	月	麦ご飯		秋野菜カレー こんにゃくサラダ 福神漬け 果汁グミ	牛乳 ぶた肉 わかめ	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	662kcal 19.9g 3.0g
20	火	かき揚げうどん		ほうれん草サラダ レモンタルト	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると まぐろツナ	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ ねぎ きゅうり コーン こまつな	うどん 油 マヨネーズ	720kcal 22.3g 2.3g
21	水	ご飯		インド煮 厚焼き卵 きやべつピリツと漬け	牛乳 ぶた肉 卵 さつま揚げ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり こんにゃく	米 油 さとう じゃがいも	631kcal 22.9g 2.1g
22	木	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) どさんこ汁 みかん	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 きゅうり うめ しょうが もやし ねぎ にんにく みかん	米 油 じゃがいも マヨネーズ バター	656kcal 23.4g 3.3g
23	金	栗ご飯		十三夜献立 さんま煮付け お浸し さといもそぼろ煮	牛乳 とり肉 さんま かつおぶし	にんじん だいこん はくさい こまつな えだまめ	米 栗 油 さとう でん粉 さといも ごま	641kcal 24.4g 2.4g
26	月	ご飯		八宝菜 焼き餃子(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ しょうが さやえんどう ほうれんそう	米 油 小麦粉 さとう でん粉 ごま油	609kcal 27.1g 2.2g
27	火	ドッグパン		スラッピージョー チーズボテ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ うずら卵	にんじん たまねぎ だいこん きやべつ もやし さやえんどう	パン 油 バター パン粉	625kcal 27.7g 2.9g
28	水	ご飯		かつお立田揚げ 五目きんぴら 豚汁	牛乳 ぶた肉 かつお さつま揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 じゃがいも でん粉 さとう ごま	652kcal 26.2g 2.3g
29	木	バターロール ブルーベリージャム		きのこスパゲティ ハムチーズサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハム チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ しいたけ エリンギ きゅうり きやべつ パイン	パン オリーブオイル バター マヨネーズ	627kcal 23.1g 2.2g
30	金	ハヤシライス		グリーンサラダ 和梨ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラ ブロッコリー きゅうり コーン マッシュルーム	米 油 じゃがいも ゼリー バター ドレッシング	681kcal 19.0g 2.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

