



# 10月 給食献立表



日 曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1 木	ご飯 牛乳 納豆 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ご飯 サラダ油 じゃがいも しらたき ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース	625	22.9	15.9	2.05
4 月	コッペパン 牛乳 チョコパテ カレーうどん ごま和え	牛乳 なると 豚肉	コッペパン チョコパテ うどん ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ こまつな もやし	624	25.9	22.3	2.65
5 火	ご飯 牛乳 さんまの梅煮 おひたし 鶏前煮	牛乳 さんまの梅煮 かつおぶし 鶏肉 さつま揚げ ちくわ	ご飯 ごま サラダ油 こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう しいたけ たけのこ 大根 きぬさや	652	28.0	18.0	2.45
6 水	ミルクパン 牛乳 トマトミートオムレツ かんぴょうサラダ さつまいもシチュー	牛乳 トマトミートオムレツ 鶏肉	ミルクパン ドレッシング サラダ油 さつまいも	かんぴょう きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	678	27.7	27.2	2.42
7 木	【2年生生活科見学】 メンチカツ 五目ひじき煮 豆腐とわかめの味噌汁 さげばっば	牛乳 メンチカツ ひじき 油揚げ 大豆水煮 豆腐 わかめ みそ	ご飯 サラダ油 白ごま	にんじん しいたけ だいこん	666	26.1	22.2	2.48
8 金	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ *ツナ和え(にら) むらくも汁	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	ご飯 サラダ油 かたくり粉	もやし にんじん ねぎ にら	626	25.9	19.5	2.18
11 月	【4年生リクエストメニュー】 ココア揚げパン 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーごま和え 春雨スープ セノビーゼリー	牛乳 照り焼きチキン なると	コッペパン サラダ油 春雨 ドレッシング ごま セノビーゼリー	ブロッコリー きゅうり にんじん もやし	656	26.3	26.8	2.61
12 火	【2年生生活科見学】 えびしゅうまい 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 えびしゅうまい 豚肉 わかめ	ご飯 サラダ油 ごま	青ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	617	23.1	20.8	2.30
13 水	コッペパン スラッピージョー 牛乳 グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	コッペパン じゃがいも バター サラダ油 パン粉	たまねぎ にんじん パセリ もやし	632	27.3	25.3	2.65
14 木	【5年生社会科見学】 てんぐにらまんじゅう 大阪漬け インド煮	牛乳 てんぐにらまんじゅう 豚肉 さつま揚げ うずら卵	ご飯 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	だいこん きゅうり 根しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	613	21.7	18.1	2.53
15 金	三色丼 牛乳 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ご飯 サラダ油 ごま さといも かたくり粉	しょうが ほうれん草 だいこん しいたけ にんじん しいたけ キャベツ	610	22.8	17.9	2.20
18 月	黒パン 牛乳 きのこスパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	黒パン サラダ油 バター スパゲティ ドレッシング	しいたけ しめじ たもぎたけ たまねぎ えのき にんにく しょうが にんじん ほうれん草 ブロッコリー アスパラガス きゅうり	624	27.9	20.7	2.35
19 火	【地産地消献立】 さばみそ煮 即席漬 けんちん汁	牛乳 さばみそ煮 豆腐	ご飯 サラダ油 さといも こんにゃく ごま	キャベツ きゅうり にんじん 根しょうが だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	587	23.9	15.9	2.13
20 水	コッペパン 牛乳 チキンのオープン焼き 温野菜サラダ 大根のポトフ	牛乳 チキンのオープン焼き 鶏肉 ウィナー	コッペパン ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん 大根 キャベツ	605	22.5	21.4	2.73
21 木	ご飯 牛乳 カレーコロッケ 磯和え 霜汁	牛乳 カレーコロッケ のり 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう ねぎ	624	24.1	20.6	2.18
22 金	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め *中華スープ(にら)	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ	ご飯 サラダ油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン ねぎ にら	583	24.3	19.5	2.47
25 月	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ わかめ	コッペパン 中華めん サラダ油 ごま ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	633	26.1	23.2	2.66
26 火	ご飯 牛乳 八宝菜 もやしとさつま揚げのナムル	牛乳 豚肉 えび いか さつま揚げ	ご飯 サラダ油 ごま油 かたくり粉 ごま ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ もやし	617	30.4	17.5	2.09
27 水	【運動会】 秋野菜のカレー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉	ご飯 さつまいも ドレッシング サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	658	20.1	19.4	2.33
28 木	*ワンタンヌーフ(にら)	牛乳 豚肉 かまぼこ	ご飯 サラダ油 しらたき ワンタン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし にら	622	28.2	20.5	2.48
29 金	【1年生生活科見学】 あじフライ ミニソース おかかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじフライ かつおぶし みそ	ご飯 サラダ油 ごま	こまつな もやし にんじん かぼちゃ ほうれん草 だいこん ねぎ	611	25.1	15.7	2.70

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

※献立は都合により変更になる場合があります。