



10月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品		
2	木		牛バラ肉と大根のあんかけごはん 中華風あえもの わかめと卵のスープ コラボ給食with服部学園	牛乳 牛肉 桜味噌 八丁味噌 綿ごし豆腐 たまご カットわかめ	米 氷砂糖 白いりごま でんぶん ごま油	大根 エシャレット 玉葱 こまつな にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	712 24.6	
3	金		スタミナガーリックライス 魚のピザ風 野菜スープ	牛乳 牛肉 ホキ ピザチーズ ベーコン	米 麦 三温糖 有塩バター オリーブ油 マカロニ 油	にんにく マッシュルーム(水煮) 玉葱 にんじん ピーマン ホールコーン セロリ トマト こまつな トマトピューレ バセリ(乾)	633 30.4	
6	月		秋の香りごはん 沢煮椀 お月見団子 十五夜 お月見献立		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 綿ごし豆腐 きな粉	米 さつまいも でんぶん 白玉粉 砂糖	にんじん 干し椎茸 だいこん こぼう たけのこ(水煮) もやし こまつな	614 25.5
7	火		五目焼きそば チーズ入りいももち フルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 いか えび 焼きちくわ ピザチーズ ヨーグルト	中華めん ジャガイモ でんぶん 油 三温糖 はちみつ ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ(水煮) きくらげ(乾) こまつな ハイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	728 36.6
15	水		和風ピスキューイパン かぼちゃのシチュー ホテト入りフレンチサラダ		牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	ミルクパン 有塩バター 三温糖 甘納豆 白すりごま 薄力粉 ジャガイモ 油 オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 かぼちゃ キャベツ きゅうり しめじ ホールコーン	717 27.7
16	木		ごはん メンチカツ キャベツのサラダ みそ汁		牛乳 牛肉 たまご 綿ごし豆腐 油揚げカツ トわかめ 赤みそ 白みそ	米 薄力粉 強力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 三温糖 油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ ホールコーン こまつな みかん	698 25.2
17	金		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっつい汁 柿		牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 綿ごし豆腐 油揚げ	米 三温糖 有塩バター さといも 板こんにゃく でんぶん	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな しめじ えの きだけ だいこん ねぎ たけのこ(水煮) 柿	595 30.3
18	土 ブルー ベリージョア		秋野菜のカレーライス こまつなサラダ おんぶりん オータムコンサート♪		牛乳 ブルーベリージョア 鶏肉 レンズまめ(乾) 粉チーズ ベーコン ゼラチン 調整豆乳 粉春天	米 麦 さつまいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 はちみつ ミルクチョコレート 油	にんにく しょうが 玉葱 セロリ にんじん しめじ りんご こまつな もやし ホールコーン トマトピューレ	733 25.4
21	火		栗おこわ カリカリじゃこサラダ こしね汁 りんごゼリー 10月お誕生日給食		牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 綿ごし豆腐 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ アガー	米 日本ぐり ジャガイモ ごま油 こんにゃく 油 三温糖 もち米 砂糖	にんじん しめじ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな きゅうり 玉葱 りんご缶 りんごジュース	578 22.3
22	水		ごはん 魚の西京焼き ごま和え 青菜と湯葉のすまし汁 みかん		牛乳 さわら 西京みそ 湯葉 鶏肉	米 三温糖 白すりごま 白ねりごま	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉葱 しめじ ほれんそう みかん	565 28.4
23	木		フレンチトースト クラムチャウダー バジリコサラダ		牛乳 たまご レンズまめ(乾) 脱脂粉乳 いか あさり(水煮) 生クリーム	食パン 三温糖 メープルシロップ ジャガイも 有塩バター 薄力粉	玉葱 にんじん クリームコーン マッシュルーム バセリ ほれんそう もやし ホールコーン	704 31.7
24	金		肉野菜丼 みそ汁 梨		牛乳 牛肉 綿ごし豆腐 カットわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぶん 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) キャベツ 赤ビーマン 千切り大根 梨 にんじん りんご 切干大根 梨	703 24.0
27	月		和風きのこスパゲティ さばサラダ 大学芋		牛乳 鶏肉 カットわかめ さば(水煮缶詰)	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 白すりごま さつまいも 油 水あめ 黒いりごま ごま油	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん しめじ えのきだけ まいだけ ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン ねぎ	681 26.0
28	火		ごはん かつおでんぶ 五目うま煮 キャベツの和え物 みかん		牛乳 粉かつお 鶏肉 凍り豆腐 赤みそ ハム	米 三温糖 白いりごま 板こんにゃく じゃがいも 油	ごぼう にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 大根 みかん	636 28.8
29	水		黒砂糖パン なすのグラタン ワインナーと野菜のスープ クイーンルージュ		牛乳 豚肉 ピザチーズ ウィンナー	黒砂糖パン 薄力粉 有塩バター マカロニ パン(乾燥) ジャガイモ 油	なす にんにく しょうが 玉葱 ホールコーン トマト缶詰(ホール) にんじん 大根 こまつな バセリ(乾) クイーンルージュ	703 25.3
30	木		さんまのかば焼き丼 野菜のさっぱり和え さつまいも入り豚汁		牛乳 さんま 豚肉 綿ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 でんぶん 薄力粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも 板こんにゃく 白すりごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん 玉葱 ねぎ ごぼう	734 27.7
31	金		チキンライス 卵と野菜のスープ かぼちゃケーキ		牛乳 鶏肉 たまご おから	米 麦 有塩バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも	トマトジュース にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ こまつな 西洋かぼちゃ	676 24.8

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。