



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 ハチ味噌 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	米 氷砂糖 白いりごま でんぷん 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 えのきたけ	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 ペーコン	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) ねぎ 玉葱 にんじん ビーマン ホールコーン セロリ トマト こまつな トマトピューレ パセリ(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 絹ごし豆腐 きな粉	米 さつまいも でんぷん 白玉粉 砂糖	にんじん 干し椎茸 だいこん ごぼう だけのこ(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 じゃがいも でんぷん 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 だけのこ(水煮) きくらげ(乾) こまつな バイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ	728 36.6
15	水		和風ピスキューパン かぼちゃのシチュー ポ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 じゃがいも 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 絹ごし豆腐 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 のっぺい汁 柿	牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ	米 三温糖 有塩バター さといも 板こんにゃく でんぷん	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな しめじ えの きたけ だいこん ねぎ だけのこ(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 ペーコン ゼラチン 調整豆乳 粉寒天	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 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ アガー	米 日本ぐり じゃがいも 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 さわか 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 ほうれんそう 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 じゃがいも 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 パセリ ほうれんそう 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 絹ごし豆腐 カットわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぷん 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 玉葱 だけのこ(水煮) キャベツ ビーマン 赤ビーマン 干し椎茸 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 三温糖 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 えのきたけ まいだけ ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン こねぎ	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 ウィ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 パン粉(乾燥) じゃがいも 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 パセリ(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 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 でんぷん 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。