

10月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)	
1	金	わかめごはん サンマの塩焼き チンゲンサイのからしあえ みょうがのおみそ汁	○	牛乳 わかめ さん ま 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 油 じゃが いも	チンゲンサイ もやし キャベツ にんにく しょうが 大根 みよ うが	771 29.4
2	土	しょうゆラーメン ゆで野菜 さつまいもの中華ごまだんご 	○	牛乳 鶏肉 なたと	中華麺 油 さつま いも さとう 白玉 粉 でんぷん こま	セロリ にんにく しょうが ね ぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	888 28.3
4	月	もちもち米粉パン (小麦成分あり) ナスのムサカ (ギリシャ風グラタン) 玉ねぎドレッシングサラダ 	○	牛乳 ベーコン 豚 肉 生クリーム チーズ	パン 油 米粉 さ とう	にんにく 玉ねぎ トマト なす キャベツ きゅうり にんじん ぶどう	761 35.4
5	火	豚菜飯 きびなごのから揚げ ひじきサラダ ちくわぶ汁 	○	牛乳 豚肉 きびな ご 海藻ミックス わかめ こんにゃく 鶏肉 油揚げ	米 押麦 油 米粉 でんぷん さとう じゃがいも ちくわ ぶ	しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大 根 ねぎ	736 28.8
6	水	★ワンダフル牛丼 ★かぶの浅漬け ★さつまいものおみそ汁	○	牛乳 牛肉 みそ	米 さとう さつま いも 牛脂	玉ねぎ かぶ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	984 27.8
 秋休み							
12	火	★きのこベーコンクリームパスタ ★クロスティーニサラダ (パンとトマトのサラダ) ★植	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	マカロニ 油 パ ター 小麦粉 パン	まいたけ しめじ しいたけ きゅうり 玉ねぎ パプリカ に んにく トマト 柿	827 29.5
13	水	戻りカツオのカツオ生姜飯 イカ入り卵焼き わんたん汁 	○	牛乳 カツオ イカ ひじき 卵 豚肉	押麦 米 油 米粉 でんぷん さとう じゃがいも わんた ん皮	しょうが 玉ねぎ にんじん も やし 小松菜 ねぎ えのきたけ	755 34.7
14	木	ごはん 鶏のから揚げ 里芋といんげんのごまあえ ★れんこんのすり流し汁 	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 でんぷん 米粉 油 里芋 さとう こま	しょうが にんにく さやいんげ ん にんじん れんこん ねぎ チンゲンサイ	853 32.7
15	金	メキシカンピラフ さっぱりかぼちゃサラダ 白花豆のポターージュ	○	牛乳 豚肉 いんげ ん豆 鶏肉 生ク リーム スキムミル ク	米 押麦 さとう 油 パター	にんにく 玉ねぎ ケイジャンパ ウダー トマト ピーマン パプ リカ かぼちゃ セロリ にんじ ん	792 26.3
16	土	ピリっとカレーうどん 大豆のかきあげ 姫りんご	○	牛乳 豚肉 かまぼ こ 油揚げ ちくわ 大 豆腐 こんにゃく 青の り	うどん 油 でんぷ ん 小麦粉	玉ねぎ にんじん カレー粉 干 しいたけ ねぎ 小松菜 姫り んご	910 30.6
18	月	★豆おこわ 焼きししゃも 生姜入り塩豚汁 ★くり入りのあんもち 	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 青大豆 ししゃも 豚肉 生揚げ 小豆	米 もち米 油 さ とう じゃがいも 白玉 くり	干しいたけ にんじん さやい んげん 大根 えのきたけ ねぎ しょうが	838 33.8
19	火	ごはん 大豆ふりかけ あったか肉じゃが 鶏肉入りさっぱりサラダ	○	牛乳 大豆 かつお 節 青のり 豚肉 鶏肉	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	782 30.4
20	水	車麩入り親子丼 秋のきのこ汁 	○	牛乳 鶏肉 卵 か まぼこ	米 押麦 油 こん にゃく さとう 車 麩 でんぷん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こ ぼう しいたけ しめじ まいたけ ねぎ りんご	825 34
21	木	ココア揚げパン あさりのクラムチャウダー さつまいもともち麦のサラダ	○	牛乳 ベーコン あ さり レンズ豆 生 クリーム スキムミ ルク ハム	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 さつまいも もち麦	玉ねぎ にんじん マッシュルー ム キャベツ	812 26.6
22	金	ごまごはん 焼きカマスの香味だれ こんにゃくあえ まるやか豆乳汁	○	牛乳 カマス 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 ごま 油 さと う こんにゃく さ つまいも	しょうが にんにく ねぎ きゅ うり もやし キャベツ 大根 にんじん	752 32.6
23	土	代々中特製ポークカレー コーンサラダ 	○	牛乳 コーヒー牛乳 豚肉 スキムミルク レン ズ豆	米 押麦 油 じゃ がいも パター 小 麦粉 さとう	セロリ しょうが にんにく 玉 ねぎ にんじん カレー粉 キャ ベツ コーン きゅうり	822 25.2
25	月	 体育祭振休日・予備日					
26	火						
27	水	ごはん 月見卵 ごぼうとれんこんの金平 さつま汁	○	牛乳 鶏肉 卵 昆 布 豆腐 みそ	米 さとう 油 こ んにゃく さつま いも	だけこの にんじん 小松菜 こ ぼう れんこん さやいんげん 大根 ねぎ	799 33.8
28	木	もちりフレンチトースト ミネストローネ ツナサラダ	○	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 いんげん 豆 チーズ ツナ	パン さとう パ ター 油 じゃがい も	にんにく 玉ねぎ にんじん セ ロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	744 31
29	金	ごはん メルルーサのハーブパン粉焼き シャキシャキポテト かぼちゃのポターージュ 	○	牛乳 メルルーサ チーズ いんげん豆 生クリーム スキム ミルク	米 パン粉 油 じゃがいも さとう バター	パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	854 30.7
						今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)
						816kcal 30.6g	830kcal 27~42g

※献立は食材納品の状況により、変更になることもあります。