

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									塩分 (g)
1・木	牛乳		牛乳						692
	ワカメごはん		ワカメ			こめ 米		しお 塩	21.2
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		にんじん 人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油・アーモンド・ごま	しょうゆ・酢・みりん	19.8
	のべだご汁	とりにく 鶏肉・油揚げ		にんじん 人参・南瓜・小ねぎ	たま 玉ねぎ・しめじ・大根	こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	いりこ・酒・醤油・塩	2.3
2・金	牛乳		牛乳						592
	ココア揚げパン					コッペパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	23.0
	鶏肉のトマト煮込み	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳・生クリーム	トマト・パセリ	たま 玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・米粉・砂糖	あぶら 油	コンソメ・塩・こしょう・酒	25.6
	ポトフスープ	ウインナー		にんじん 人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・大根・コーン			しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.7
5月	★ お弁当を持ってきましたよう ★								
6・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			642
	れんこんハンバーグ	ぎゅうにく・ぶたにく 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		たま 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	しょうゆ・みりん・しお 醤油・みりん・塩・こしょう・ナツメグ	24.0
	白菜の即席漬け			にんじん 人参	はくさい 白菜・きゅうり・生姜	さとう 砂糖		しょうゆ・しお 醤油・塩・昆布茶	18.6
	なめこのみそ汁	あつあ 厚揚げ・みそ		にんじん 人参・ネギ	なめこ・玉ねぎ・大根	さつま芋		いりこ・酒	1.8
7・水	牛乳		牛乳						526
	キムタクごはん	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参	はくさい 白菜・たくあん・にんにく・生姜	こめ 米・砂糖	ごま油	しょうゆ・さけ 醤油・酒・塩・唐辛子	22.1
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん 人参・ネギ	もやし・きゅうり・にんにく・生姜	さとう 砂糖	ごま・ごま油・ラー油	酢・しょうゆ・しお 酢・醤油・塩	15.0
	フォーボー	とりにく 鶏肉		にんじん 人参・チンゲン菜	はくさい 白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	こめ 米粉	あぶら 油	さけ 酒・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ	2.6
8・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			700
	さんまみぞれ煮	に さんま			だいこん 大根	さとう 砂糖・片栗粉		しょうゆ・みりん・しお 醤油・みりん・塩	25.5
	磯香和え	けず 削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ・みりん	24.9
	キャロットケーキ	たまご 卵		にんじん 人参		こむぎこ 小麦粉・砂糖	あぶら 油	ベーキングパウダー	2.0
	にら玉汁	とうふ 豆腐・卵・かまぼこ		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	
9金	☆☆ 1学期 終業式 (給食ありません) ☆☆								
12月	☆☆ スポーツの日 ☆☆								
13火	☆☆ 2学期 始業式 (給食ありません) ☆☆								
14・水	牛乳/チキンライス	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ 米	バター	チキンガラスープ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・酒	682
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー・シーチキン	ひじき	にんじん 人参	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・さけ 醤油・酒	21.1
	アイスクリーム	たまご 卵	練乳・生クリーム・牛乳			さとう 砂糖			25.7
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん 人参・パセリ	はくさい 白菜・玉ねぎ	じゃが芋		チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん・コンソメ	2.7
15・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			560
	魚のもみじ焼き	あかうお 赤魚・みそ		にんじん 人参		さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しお 酒・塩・こしょう	23.3
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	14.6
	けんちん汁	とりにく 鶏肉・厚揚げ		にんじん 人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根	じゃが芋	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・酒・塩	1.9
16・金	牛乳/食パン		牛乳			食パン			577
	さくさくメンチカツ	ぶたにく 豚肉			たま 玉ねぎ	パン粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	しお 塩・こしょう	24.4
	ゆで野菜/1食ソース			にんじん 人参	キャベツ・きゅうり			しお 塩・こしょう・トンカツソース	23.7
	クリームシチュー	とりにく 鶏肉	スキムミルク・粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.1
19月	★ お弁当を持ってきましたよう ★								
20火	☆☆ 代休 ☆☆								
21・水	牛乳/赤飯	あずき 小豆	ぎゅうにゅう 牛乳			もち米	ごま	しお 塩	584
	煮じゃあ	とりにく・てん 鶏肉・天ぷら・あずき		にんじん 人参・さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	里芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ・さけ 醤油・酒・塩	22.0
	刀根柿				かき たけおさん 武雄産				12.5
	かきたま汁	とうふ 豆腐・卵・かまぼこ		にんじん 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし昆布・しょうゆ・酒・塩	2.5

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	
										たんぱく質(g)
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	塩分(g)				
22・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				626
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒		26.1
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・塩・酒		19.1
	さつま汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒・塩		1.8
23・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				643
	クリスピーチキン	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・カレー粉・酒		28.5
	フルーツ白玉	黒豆・豆乳			黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう果汁・アセロラ	白玉餅・砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス		20.2
	ミネストローネ	ベーコン		人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	じゃが芋	バター	醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン		2.5
26・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				611
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油	醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ		22.7
	れんこんチップス				れんこん		あぶら油	塩・こしょう		16.7
	五目みそ汁	厚揚げ・みそ	ワカメ	南瓜・人参・ねぎ	玉ねぎ・大根			いりこ・酒		1.6
27・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ　　むぎ 米・麦				625
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	じゃが芋・黒糖	あぶら油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ		21.4
	野菜サラダ			人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	砂糖	わふう油	和風ドレッシング	塩・こしょう	18.3
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油		2.8
28・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				627
	ジャーマンオムレツ	卵・ベーコン・鶏肉		人参・パセリ	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・酒・塩・醤油		23.1
	和風サラダ	ささみ		人参	だいこん・大根・きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう		21.0
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉・豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・もやし・きくらげ	パン粉		チキンガラスープ・醤油・みりん・塩・こしょう		2.4
29・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				612
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩		21.7
	ごま酢和え	油揚げ・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩		14.1
	りんご				りんご					1.4
30・金	牛乳/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン				566
	チキン照り焼きパティ/レタス	鶏肉			玉ねぎ/レタス・きゅうり	パン粉・片栗粉・砂糖		塩・こしょう・醤油		23.4
	手作リスイートポテト	卵	生クリーム・スキムミルク			さつま芋・砂糖	バター・ごま	みりん		23.3
	卵とチンゲン菜のスープ	卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ		2.5