

10月給食献立表

家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火		<ul style="list-style-type: none"> みそカツどん すましじる くだもの（ぶどう） 	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	にんにく、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、ぶどう	636	24.4
2	水		<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト ごまドレッシングサラダ コーンスープ 	ベーコン、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	セサミしよくパン、ごまあぶら、バター、ごま、さとう、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、しょうが、コーン、パセリ	610	24.0
3	木		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん たこあげくん くだもの（かき） 	ぶたにく、あぶらあげ、たこ、あおのり、かつおぶし、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、かき	599	20.2
4	金		<ul style="list-style-type: none"> チキンパエリア ツナサラダ ミネストローネ 	とりにく、ツナ、インゲンまめ、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、あぶら、さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリー、しょうが	593	21.7
7	月		<ul style="list-style-type: none"> ごましおごはん さけのチャンチャン焼き さわにわん くだもの（みかん） 	さけ、ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、えのきたけ、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	598	27.7
8	火		<ul style="list-style-type: none"> ココアパン チキンシュニッツェル すりおろしドレッシングサラダ トマトスープ 	とりにく、チーズ、インゲンまめ、ベーコン、ぎゅうにゅう	ココアパン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、バジル、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご、セロリー、マッシュルーム、しょうが、パセリ	675	28.6
9	水		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス バランスサラダ くだもの（ぶどう） 	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、こむぎこ、こんにやく	しょうが、にんにく、きりほしだいこん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、きゅうり、キャベツ、ぶどう	633	19.8
10	木		<ul style="list-style-type: none"> ジャージャーめん ピーズポテト くだもの（みかん） 	ぶたにく、とうふ、だいず、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、みかん	682	27.1
11	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん とびうおバーグ じゃがいものきんぴら だいこんのみそじる 	とびうお、ぶたにく、ひじき、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、じゃがいも、ごま、こんにやく、あぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん、しめじ、だいこんのは	602	25.1
15	火		<ul style="list-style-type: none"> げんまいごはん ちくさたまご焼き あげやさいのごまあえ みそじる 	とりにく、たまご、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、あぶら、さとう、じゃがいも、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、ごぼう、さやいんげん、れんこん、えのきたけ	623	23.4
16	水		<ul style="list-style-type: none"> しょうがやきどん いななじる くだもの（みかん） 	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ぼんのうねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん、こまつな、みかん	634	25.6
17	木		<ul style="list-style-type: none"> ぶたキムチどん めかたまじる こうはくゼリー 	ぶたにく、たまご、めかぶわかめ、カルピス、かんでん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま、アセロラジュース	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、にら、こまつな	646	24.6
18	金		<ul style="list-style-type: none"> ガーリックトースト キャベツとベーコンのサラダ クリームスープ 	ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、マーガリン、じゃがいも、コーンスターチ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	592	21.5
23	水		<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース こんぶサラダ くだもの（なし） 	ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、しおこんぶ、だいず、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりほしだいこん、マッシュルーム、えのきたけ、たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、なし	607	25.1
24	木		<ul style="list-style-type: none"> くりごはん さんまのつつに みそけんちんじる 	さんま、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、くり、さとう、じゃがいも、こんにやく、あぶら、ごま	しょうが、うめぼし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	620	23.8
25	金		<ul style="list-style-type: none"> マーボーとうふどん ちゅうかスープ くだもの（りんご） 	ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、だいず、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら、マロニー	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ、こまつな、りんご	663	26.3
28	月		<ul style="list-style-type: none"> ごはん てつくりぶりかけ にくどうぶ やきししゃも 	ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、ししゃも、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、しらたき、じゃがいも	だいこんのは、にんじん、はくさい、かぶ、えのきたけ、ねぎ、かぶのは	613	27.9
29	火		<ul style="list-style-type: none"> パインパン ボークンチュー パリパリサラダ くだもの（なし） 	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	パインパン、あぶら、じゃがいも、バター、ワンタンのかわ、こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しょうが、パセリ、きゅうり、キャベツ、なし	632	22.3
30	水		<ul style="list-style-type: none"> カレーライス ぶくじんづけ かいそうサラダ くだもの（みかん） 	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりほしだいこん、にんじん、たまねぎ、ぶくじんづけ、キャベツ、きゅうり、みかん	658	19.2
31	木		<ul style="list-style-type: none"> きじやきどん のりあえ かぼちゃプリン 	とりにく、たまご、のり、かんでん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、あぶら	こまつな、にんじん、キャベツ、かぼちゃ	606	24.3
							月平均	
							623	24.2