



【配布用献立表】

2024年10月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		774 kcal
	魚の味噌幽庵焼き		さごし, 白みそ	砂糖		37.5 g
	ごまあえ		油揚げ (手揚げ)	上白糖, 練りごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい	23.4 g
	豚肉と里芋の味噌汁		厚削り, 豚肉, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, さといも	こまつな	
2 水	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, 玉葱, はくさい, にんじん, ねぎ, キムチ, にら	775 kcal
	トックスープ		豚肉, たまご	サラダ油, トック, ごま油	にんにく, ぶなしめじ, 玉葱, たけのこ (缶詰), にんじん, にら	30.4 g
	ツナとわかめの和え物		ツナ, カットわかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	21.5 g
3 木	ジャムサンドイッチ & ラスク	○		食パン (給食会), 無塩バター, サラダ油, カバーリングチョコレート	いちごジャム, ブルーベリージャム	776 kcal
	カレーポトフ		無添加ベーコン, 豚肉	サラダ油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー	24.8 g
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, みかん缶詰 (果肉), 玉葱	34.2 g
4 金	親子丼	○	鶏肉, なんと, たまご, 刻みのり	精白米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん	にんじん, 玉葱, 干し椎茸	802 kcal
	五目ごま和え		油揚げ, 厚削り	しらたき, 砂糖, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	34.1 g
	えのきと白菜の味噌汁		厚削り, 油揚げ (手揚げ), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油	えのきたけ, はくさい	24.2 g
7 月	高野豆腐の肉味噌丼	○	豚ひき肉, 高野豆腐 (サイコロ), ハ丁みそ	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ (缶詰), にんじん, ねぎ	786 kcal
	豆腐と卵のスープ		鶏肉, 木綿豆腐, たまご	でんぶん, ごま油	にんじん, 玉葱, こまつな	33.3 g
	果物 (りんご)				りんご	25.3 g
8 火	カレーミートドッグ	○	豚ひき肉, 白いんげんまめ, ミックスチーズ	サラダ油, パン粉 (乾燥)	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	787 kcal
	豆乳とコーンのスープ		無添加ベーコン, 大豆 (水煮), 牛乳 (調理用), 豆乳	バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム (水煮), クリームコーン缶詰, ホールコーン缶詰	34.0 g
	ツナサラダごまドレッシング		ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	35.4 g
9 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		775 kcal
	さばの韓国焼き		さば切り身	砂糖, 白いりごま, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	31.4 g
	切干大根のナムル			白いりごま, ごま油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	23.3 g
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, しょうが	
10 木	きのこの和風スープバゲット	○	鶏肉, 厚削り	スパゲッティ (給食会), サラダ油, でんぶん, ごま油	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム (缶詰), こまつな	744 kcal
	豆腐の変わりスープ		鶏肉, 木綿豆腐, たまご	でんぶん, ごま油, 白いりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな	32.7 g
	ココアパバロア		粉寒天 区, 牛乳 (調理用), 生クリーム (乳脂肪35%)	砂糖		26.4 g
11 金	キムチチャーハン	○	豚肉, たまご	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油	にんじん, ねぎ, キムチ, ピーマン	804 kcal
	バリバリひじき		芽ひじき (乾), ダイスチーズ	上白糖, 白いりごま, 米油	にんじん	30.9 g
	豆腐ときのこのスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐	サラダ油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	30.0 g
15 火	焼肉ご飯丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, りんご, キャベツ, にんじん, にら	825 kcal
	棒々鶏サラダ		ささ身	練りごま, 砂糖, ごま油	もやし, にんじん, キャベツ	40.2 g
	卵スープ		無添加ベーコン, 木綿豆腐, たまご	サラダ油, でんぶん	にんじん, 玉葱, こまつな	26.2 g
16 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		748 kcal
	鮭の南部焼き		生鮭切り身	白いりごま, 黒いりごま		38.2 g
	豆サラダ		大豆 (水煮)	でんぶん, 米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	19.3 g
	けんちん汁		厚削り, 鶏肉, 木綿豆腐	サラダ油, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	

17 木	きな粉の揚げパン	○	きな粉(大豆)	ショートニングパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		878 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, 中ざら糖, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), しょうが	28.4 g
	ワカメと野菜の和え物		カットわかめ	砂糖, ごま油	きゅうり, ねぎ, もやし, しょうが	38.6 g
18 金	きつね餅うどん		厚削り, 豚肉, 油揚げ(手揚げ)	砂糖, 冷凍細うどん, もち	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	761 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	31.5 g
	果物(みかん)				みかん	31.0 g
21 月	海南鶏飯(シンガポール)	△ シンガポールの給食	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, ごま油	玉葱, にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり	818 kcal
	ビーフンスープ	○	豚肉	ビーフン, ごま油	干し椎茸, にんじん, たけのこ(水煮), 学, ねぎ, こまつな	30.2 g
	豆花		牛乳, 豆乳, 生クリーム(乳脂肪35%)	砂糖, 黒砂糖		23.2 g
22 火	秋野菜のあんかけそば	○	豚肉, いか	蒸し中華麺, サラダ油, でんぷん, ごま油, 日本ぐりむき身	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, もやし, にんじん, たけのこ(缶詰), はくさい, 干し椎茸, こまつな	754 kcal
	五目豆腐スープ	○	無添加ベーコン, 木綿豆腐	サラダ油, でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	31.6 g
	スイートポテト		たまご, 生クリーム(乳脂肪35%), 牛乳(調理用)	さつまいも, バター, 砂糖, はちみつ		22.8 g
23 水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, バター, 薄力粉(1等)	にんにく, 玉葱, にんじん, トマトジュース	813 kcal
	白菜スープ	○	豚肉	サラダ油	にんじん, はくさい, こまつな	27.3 g
	果物(柿)				柿	21.9 g
24 木	ごはん			精白米, 米粒麦		809 kcal
	鶏のエスカベージュ	○	鶏肉	でんぷん, 油, 上白糖	トマト, 青ピーマン, 玉葱	27.9 g
	野菜のからし醤油和え				キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, にんじん	29.8 g
	青菜のスープ		無添加ベーコン		玉葱, こまつな, もやし	
25 金	秋刀魚のひつまぶし丼	○	さんま, 厚削り	精白米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, 万能ねぎ	827 kcal
	からしあえ	○	厚削り		にんじん, もやし, こまつな	24.0 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	ハレンシアオレンジ 濃縮還元ジュース	29.0 g
29 火	パエリア	○	鶏肉, いか	サラダ油, 精白米, 米粒麦, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 青ピーマン, 赤ピーマン	783 kcal
	洋風卵焼き(豆入り)	○	豚ひき肉, 白いんげんまめ, たまご, ダイスチーズ	サラダ油, バター	にんにく, 玉葱	36.9 g
	ベーコンと野菜のスープ		無添加ベーコン		にんじん, 玉葱, セロリー, もやし, こまつな	29.0 g
30 水	秋の香りごはん		鶏肉, 油揚げ(手揚げ)	精白米, 米粒麦, 上白糖, 日本ぐり	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ	924 kcal
	鯖の竜田揚げ	○	さば切り身	でんぷん, 油	しょうが	37.6 g
	ごぼうチップスサラダ			米油, サラダ油, ごま油, 白すりごま, 上白糖	ごぼう, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶詰	34.0 g
	豆腐とわかめの味噌汁		厚削り, 油揚げ(手揚げ), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ		ねぎ	
31 木	ココアパン	△ シンガポールの給食		ココアパン60g		799 kcal
	パンプキンシチュー	○	鶏肉, 無添加ベーコン, 牛乳(調理用), 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, マッシュルーム, パセリ	20.2 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン缶詰	36.9 g

給食だより

今年は気温の高い日が9月以降も続き、秋を感じ辛い年となりました。10月は少し気温も落ち着いてきたところです。10月は秋の旬の食材として栗や秋刀魚を使った給食を提供します。

シンガポールの料理



21日はシンガポールの料理給食です。「海南鶏飯」は「ハイナンチーフアン」と呼びます。シンガポールチキンライスと呼ばれることもあります。シンガポールは多民族が暮らす国です。中国料理・インド料理・マレー料理が融合し、シンガポール独特の食文化を生み出しています。