

令和5年度 10月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	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	1人分 - (Kcal) たんぱく質 (g)	
2	月	定期考査 (給食はありません)						
3	火	わかめごはん 麩入り肉じゃが キャベツのみそ汁	○	わかめご飯の素 豚肉、塩麩 昆布(だし)、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦 油、つきごんにゃく、じゃがいも、砂糖、車ふ	にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ、小松菜	749 29.0	
4	水	セルフ照り焼きバーガー カレーヌードルスープ くだもの(りんご)	○	鶏肉 ベーコン、豚肉	「オートミール」、油、バター、砂糖、でん粉 油、じゃがいも、砂糖、又イユ	キャベツ、生姜 にんじん、たまねぎ、生姜、パセリ りんご	763 38.5	
5	木	チキンライス じゃこわかめサラダ 肉ポールスープ	○	鶏肉 ちりめんじゃこ、カットわかめ 豚ひき肉、白みそ、木綿豆腐、 カットわかめ	米、米粒麦、油、バター 油、三温糖 生パン粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、ピーマン キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご 生姜、にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜	750 30.1	
6	金	卵あんかけうどん 磯あえ 豆腐ドーナッツ	○	昆布(だし)、鶏卵、鶏ひき肉 刻みのり 絹ごし豆腐	でん粉、冷凍うどん 小麦粉、三温糖、バター、大豆白絞油	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、生姜、万能ねぎ キャベツ、白菜、もやし、小松菜、にんじん	766 31.3	
9	月	スポーツの日						
10	火	チーズパン チリコンカン ハーベキューサラダ くだもの(ぶどう)	○	豚ひき肉、大豆、白いんげん豆(乾) 鶏肉	チーズパン 油、バター、小麦粉、砂糖 三温糖	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ りんご、生姜、にんにく、レモン、ねぎ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ホールコーン、小松菜 ぶどう	846 37.2	
11	水	キーマカレー 糸寒天サラダ くだもの(梨)	○	豚ひき肉、大豆 糸寒天	米、米粒麦、バター、油、小麦粉 油、ごま油、砂糖、白すりごま、白いりごま	にんにく、生姜、トマト缶、にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、小松菜、たまねぎ 梨(なし)	793 26.1	
12	木	チャーハン ビーンズポテト 中華スープ	○	豚肉、鶏卵、塩麩 大豆 鶏肉	油、米、米粒麦、砂糖 じゃがいも、でん粉、大豆白絞油	長ねぎ、にんじん 生姜、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、小松菜	768 35.3	
13	金	鶏ごぼうピラフ 白身魚のパン粉焼き キャベツとベーコンのスープ くだもの(みかん)	○	鶏肉 ホキ、粉チーズ ベーコン、木綿豆腐	油、バター、米 バター、ドライパン粉、オリーブ油	生姜、にんじん、ごぼう、たまねぎ 乾燥パセリ 生姜、にんじん、キャベツ、小松菜 みかん	740 34.1	
16	月	ピザトースト 米粉のシチュー ブロッコリーのクルトンサラダ	○	ボークハム、ピザ用チーズ 豚肉、調理用牛乳、生クリーム	食パン、ソフトマーガリン、油 油、じゃがいも、米粉	トマト缶詰、にんにく、たまねぎ、パセリ、 マッシュルーム水煮、パセリ たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ ホールコーン、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、たまねぎ	782 33.0	
17	火	さつまいもご飯 さんまの筒煮 沢煮碗	○	角切り昆布、さんま 昆布(だし)、豚肉	米、米粒麦、さつまいも、黒いりごま 砂糖、でん粉	生姜 ごぼう、にんじん、えのきたけ、大根、長ねぎ	743 28.4	
18	水	つけ麺風みそラーメン バランスサラダ ヨーグルト	○	豚肉、白みそ、赤みそ、豆乳、アツタ、 ナルト 干ひじき(乾)、油揚げ、鶏卵 牧場の朝ヨーグルト	冷凍ラーメン、ごま油、油 つきごんにゃく、砂糖、油	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、もやし、 ホールコーン、ねぎ、にら 小松菜、にんじん、キャベツ	785 33.3	
19	木	ご飯 ハカツオとたっぷり野菜の中華炒め わかめスープ	○	ハカツオ、鶏肉、赤みそ 昆布(だし)、カットわかめ	米、米粒麦 ごま油、大豆白絞油、でん粉、砂糖、 じゃがいも 白いりごま、ごま油	にんにく、生姜、れんこん、なす、にんじん、 たまねぎ、ピーマン たまねぎ、もやし	785 32.1	
20	金	高野豆腐ときのこのそぼろ丼 昆布サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	○	豚ひき肉、高野豆腐、白みそ 塩昆布 昆布(だし)、油揚げ、赤みそ、白みそ、 カットわかめ	米、米粒麦、油、砂糖 ごま油、砂糖 じゃがいも	生姜、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、 干し椎茸、にら にんじん、キャベツ、小松菜 たまねぎ	738 30.2	
21	土	豚肉のスタミナ丼 ♪文化祭♪ 春雨スープ 桃入りカルピスゼリー	○	豚肉、赤みそ 木綿豆腐 粉寒天、カルピス	米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉 緑豆はるさめ(乾) 砂糖	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、赤パプリカ 生姜、にんじん、もやし、本しめじ、長ねぎ、小松菜 黄桃ダイス缶	884 38.6	
23	月	振替休業日						
24	火	炊き込みごはん 魚の西京焼き もやしの甘酢和え 田舎汁	○	鶏肉、油揚げ 銀ひらす、白みそ、塩麩 昆布(だし)	米、米粒麦、油、砂糖 砂糖 三温糖、ごま油、白すりごま	にんじん、ごぼう、干し椎茸 もやし、にんじん、チンゲン菜 にんじん、大根、長ねぎ	753 36.3	
25	水	大豆入りかき揚げ丼 ごま和え 麦みそ汁	○	ちりめんじゃこ、大豆、鶏卵 昆布(だし)、厚揚げ、麦みそ	米、米粒麦、さつまいも、小麦粉、でん粉、 大豆白絞油、砂糖 砂糖、白ねりごま、白いりごま、白すりごま さといも	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン、にら にんじん、もやし、キャベツ、小松菜 大根、本しめじ	861 30.0	
26	木	ピリ辛五目あんかけ麺 卵スープ くだもの(柿)	○	豚ひき肉、赤みそ 木綿豆腐、鶏卵	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、白すりごま、 白いりごま、白ねりごま、でん粉 でん粉、ごま油	生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、たけのこ水煮、小松菜 生姜、にんじん、たまねぎ 柿(かき)	728 32.7	
27	金	10月27日～11月9日は読書週間です ミートトースト バリバリサラダ きのこのフックリスープ	○	豚ひき肉、鶏肉、大豆、ピザ用チーズ 鶏がら、調理用牛乳、豆乳	食パン、ソフトマーガリン、油、小麦粉、砂糖 ワンタンの皮、大豆白絞油、ごま油、油、砂糖 油、バター、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、パセリ にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、生姜、本しめじ、マッシュルーム水煮、 ホールコーン、スイートコーンクリーム	875 37.0	
30	月	磯おこわ 春巻き いも団子みそ汁	○	豚肉、干ひじき(乾)、刻み昆布、油揚げ 豚肉 昆布(だし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、 カットわかめ	米、もち米、しらたき、砂糖 油、はるさめ、砂糖、ごま油、でん粉、 春巻きの皮、大豆白絞油、小麦粉 油、じゃがいも、でん粉	にんじん 生姜、干し椎茸、たけのこ水煮、にら 大根、白菜、にんじん	766 28.7	
31	火	ツナとトマトのパスタ アシドミルク もやしと挽肉のスープ パンブキンパイ	アシド ミル ク	ベーコン、まぐろ缶詰 アシドミルク 豚ひき肉、かまぼこ 調理用牛乳、生クリーム	パスタ、油、砂糖、バター、油、小麦粉 でん粉、ごま油 バター、砂糖、パイシート	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト缶詰、 生姜、トマトピューレ 生姜、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、 キャベツ、チンゲン菜 かぼちゃ	813 29.4	

* 食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。