

10月 献立表

令和5年度

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
2月	手作りメロンパン 牛乳 カレーポトフ わかめサラダ リクエスト給食	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	パン バター ごま ワケミックス(卵不使用) 砂糖 油 じゃがいも	セロリ 人参 玉葱 キャベツ しょうが パセリ きゅうり グリーンピース とうもろこし もやし	673	22.3
3火	ごはん しらすと塩昆布の佃煮 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 千草和え	牛乳 しらす干し かつお節 塩昆布 鶏肉 高野豆腐 油揚げ たまご	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく	人参 玉葱 小松菜	599	23.2
4水	ハヤシライス 牛乳 しらすわかめサラダ 焼きりんご リクエスト給食	牛乳 豚肉 わかめ しらす干し	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	633	20.8
5木	パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ ABCスープ オレンジ スペイン料理	鶏肉 えび いか 牛乳 ベーコン たまご	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく 人参 玉葱 ピーマン パセリ キャベツ オレンジ グリーンピース	605	27.0
6金	ごはん 牛乳 もうかさめの西京焼き ツナとわかめのサラダ 吉野汁 りんご	牛乳 もうかさめ ツナ わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 こんにゃく さといも	小松菜 もやし 人参 大根 玉葱 えのきたけ りんご	574	28.0
10火	和風きのこのスパゲッティ 牛乳 バランスサラダ ミルクプリン〜ストロベリーソース〜 新メニュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆 ひじき 油揚げ 粉寒天 豆乳 生クリーム	スパゲッティ 油 でん粉 こんにゃく 砂糖	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ 小松菜 人参 もやし いちごジャム さやいんげん	619	26.0
11水	ベトナム風サンドイッチ 牛乳 フォーのスープ 揚げバナナ ベトナム料理 新メニュー	豚肉 牛乳 鶏肉	パン 砂糖 春雨 ワケミックス(卵不使用) 油	しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり 玉葱 もやし たら レモン バナナ	640	26.5
12木	麦ごはん 牛乳 とりの照り焼き ちくわとわかめの和え物 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	しょうが キャベツ きゅうり 大根 人参 ねぎ 小松菜	625	28.7
13金	大豆と青のりのごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ しめじ入りお浸し 打ち豆汁 新メニュー	大豆 青のり 牛乳 ししゃも 油揚げ 昆布 鶏肉	米 麦 油 ごま 小麦粉 砂糖 さといも	しめじ 小松菜 もやし 白菜 大根 ごぼう 人参	606	25.2
16月	セサミトースト 牛乳 フレンチサラダ トマトシチュー リクエスト給食	牛乳 鶏肉 大豆	パン バター 油 マーガリン ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 しょうが 玉葱 グリーンピース	645	22.5
17火	カミカミ昆布ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き 磯和え かきたま汁 菊花みかん 新メニュー	牛乳 昆布 油揚げ 鶏肉 大豆 鮭 かつお節 たまご	米 もち米 砂糖 油 でん粉	人参 小松菜 グリーンピース キャベツ 玉葱 えのきたけ みかん	628	34.3
18水	わかめご飯 牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 豆腐ときのこのスープ	炊き込みわかめ 牛乳 もうかさめ 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 人参 さやいんげん 玉葱 えのきたけ しめじ 干し椎茸 小松菜	621	26.1
19木	練りごま豆乳担々麺 牛乳 もやしの中華和え いが栗揚げ 新メニュー	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	油 蒸し中華麺 ごま 砂糖 さつまいも バター 栗 小麦粉 そうめん	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 小松菜 もやし 人参 きゅうり	767	30.5
20金	いわしごはん 牛乳 キャベツのじゃこ和え 根菜汁	いわし 牛乳 しらす干し 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく さつまいも	しょうが さやいんげ ん キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 小松菜	644	24.3
23月	ゆかりごはん 牛乳 とりのから揚げ 揚げごぼうのサラダ すまし汁 【絵本献立・かいけつゾロリ ちきゅうさいごの日】	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	ゆかりふりかけ しょうが ごぼう もやし きゅうり キャベツ 人参 大根 とうもろこし 小松菜	570	25.3
24火	カレーミートトースト 牛乳 揚げじゃがサラダ ミルクスープ 新メニュー	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 生クリーム	パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり しょうが 白菜 マッシュルーム	629	27.6
25水	ごはん 牛乳 鰹と大豆の味噌がらめ 小松菜のナムル ごまけんちん汁	牛乳 大豆 かつお しらす干し 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根	611	28.9
26木	チキンカレーライス 牛乳 マセドアンサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 うずら豆	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく 人参 玉葱 きゅうり オレンジ グリーンピース	666	19.0
27金	韓国風鶏つくね丼 牛乳 めかたま汁 みかん 新メニュー	鶏肉 ひじき 牛乳 たまご めかぶわかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	にら エリンギ キムチ漬 もやし 小松菜 人参 にんにく 玉葱 みかん	612	26.1
30月	アップルシナモントースト 牛乳 秋野菜のシチュー ブロッコリーサラダ 新メニュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン バター 油 さつまいも 小麦粉 砂糖	りんご しょうが 人参 玉葱 しめじ グリーンピース ブロッコリー きゅうり とうもろこし	633	21.3
31火	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 コーンサラダ パンプキンパイ Happy Halloween! 新メニュー	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 パイ皮	にんにく セロリ 人参 玉葱 しめじ マッシュルーム えのき 干し椎茸 とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり トマト かぼちゃ	687	24.9

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。