

10月 献立表

令和6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
1	火	ごはん しらすと塩昆布の佃煮 牛乳 塩バター肉じゃが 干草和え 新メニュー	しらす干し かつお節 塩昆布 牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ たまご	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも バター こんにゃく	人参 玉ねぎ エリンギ さやいんげん 小松菜	623	23. 4
2	水	コーンマヨパン 牛乳 ハンガリアンシチュー パインサラダ 新メニュー	ハム チーズ 牛乳 豚肉	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ パセリ とうもろこし しょうが 人参 キャベツ きゅうり パイン	631	25. 0
3	木	ひよこまめのカレーライス 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ りんごゼリー	鶏肉 ひよこまめ 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゅうり キャベツ りんごジュース	671	20. 1
4	金	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 コーンサラダ 小松菜のケーキ 新メニュー	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 メープルシロップ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しょうが 小松菜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	789	22. 8
7	月	 ポニョのハムラーメン 牛乳 メイちゃんのとうもろこしサラダ まっくろくろすけ  新メニュー リクエスト給食	鶏肉 わかめ たまご ハム 牛乳	中華めん 油 ごま 砂糖 バター さつまいも 小麦粉	人参 たけのこ ねぎ もやし とうもろこし しょうが きゅうり	622	23. 5
8	火	ハヤシライス 牛乳 しらすサラダ りんご	豚肉 牛乳 しらす干し	米 麦 油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 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	618	20. 7
9	水	ごはん 牛乳 ホキの西京焼き ツナとわかめのサラダ 吉野汁 菊花みかん	牛乳 ホキ ツナ缶 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 玉ねぎ えのきたけ みかん	581	28. 4
10	木	麦ごはん 牛乳 もうかさめのピリ辛焼き さつまいものサラダ ごまみそけんちん汁	牛乳 もうかさめ 油揚げ 鶏肉	米 麦 砂糖 油 さつまいも こんにゃく じゃがいも ごま	にんにく しょうが りんご ねぎ 大根 人参 きゅうり とうもろこし ごぼう	594	25. 7
11	金	チキンライス 牛乳 チーズ入り卵焼き キャベツとじゃがいものスープ リクエスト給食	鶏肉 牛乳 ハム たまご チーズ ベーコン	米 麦 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ	590	25. 8
15	火	手作りメロンパン 牛乳 カレーポトフ 卵とえびの海藻サラダ リクエスト給食	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび わかめ たまご	パン 油 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 ごま	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが もやし グリーンピース きゅうり	660	24. 7
16	水	大豆と青のりのごはん 牛乳 もうかさめのタレカツ 飛鳥汁	大豆 青のり 牛乳 もうかさめ 鶏肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖	しょうが 人参 干し椎茸 ごぼう 白菜 えのきたけ 小松菜	619	28. 5
17	木	ガーリックトースト 牛乳 みかんサラダ ミートボールクリームシチュー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン マーガリン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参 みかん 白菜 しょうが 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	587	23. 2
18	金	中華丼 牛乳 白菜と鶏肉のスープ ミルクきなこくずもち 新メニュー	鶏肉 いか えび うずら卵 牛乳 粉寒天 きな粉	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ しめじ 白菜 小松菜	681	27. 3
21	月	上海めん 牛乳 スパイシービーンズポテト みかん入り杏仁豆腐	鶏肉 いか えび 牛乳 大豆 粉寒天	油 中華めん でん粉 砂糖 じゃがいも	人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ しょうが 白菜 もやし 小松菜 みかん	600	24. 2
22	火	チャーハン 牛乳 レタススープ キャンディポテト リクエスト給食	豚肉 たまご 牛乳 わかめ	米 麦 油 ごま さつまいも 砂糖 マーガリン	人参 干し椎茸 ねぎ しょうが 玉ねぎ レタス	628	19. 6
23	水	きなこ揚げパン 牛乳 ジャーマンサラダ ミネストローネスープ リクエスト給食	きな粉 牛乳 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく セロリ パセリ	629	20. 9
24	木	ごはん 牛乳 まめあじのサラサ揚げ 韓国風肉じゃが	牛乳 豚肉 ちくわ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごま 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく さやいんげん	674	26. 8
25	金	パインパン 牛乳 手作りソーセージ ドイツ料理 小松菜とコーンのソテー アイントプフ 新メニュー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ひよこまめ	パン 油	玉ねぎ セロリ にんにく 人参 小松菜 かぶ とうもろこし	602	32. 8
28	月	 高菜ごはん 牛乳 タイピーエン いきなり団子 熊本県郷土料理 新メニュー	しらす干し 牛乳 鶏肉 いか えび かまぼこ うずら卵 小豆	米 麦 油 ごま 春雨 白玉粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	高菜漬け 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	676	24. 3
29	火	ごはん 牛乳 あじフライ からし和え かきたま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 でん粉	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	656	28. 8
30	水	さつまいもご飯 牛乳 鮭のあけぼの焼き 大豆とハムのサラダ 豆腐ひつまみ汁	牛乳 さけ 大豆 ハム 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ごぼう 大根 マイタケ 小松菜	626	29. 2
31	木	 トマトクリームスパゲッティ ジョア(ストロベリー) キャベツとベーコンのサラダ パンプキンパイ 	鶏肉 大豆 チーズ はっこう乳 ベーコン 生クリーム	スパゲッティ 油 バター マーガリン 小麦粉 砂糖 パイシート	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	634	19. 7

※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。