

平成30年
10月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	月	ご飯		タンダーチキン ミックス野菜 スパゲティサラダ ピリカラきゅうり	鶏肉 ヨーグルト ハム ちくわ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン	米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ごま油	557	661	767
2	火	ご飯		鮭の南蛮漬け 五目炒め 豚しゅうまい	鮭 豚肉 卵 豚しゅうまい 牛乳	たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ 小松菜 ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	568	675	783
3	水	ロールパン		ポテトコロッケ キャベツ・パセリ ぶどう しめじとほうれん草のソテー	豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ パセリ しめじ ほうれん草 コーン ぶどう	ロールパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 バター	548	652	752
4	木	ご飯		さんまのかば焼き 白菜のおひたし 大根のそぼろ煮 かにかまの酢物	さんま 豚ひき肉 わかめ かにかま 牛乳	白菜 にんじん だいこん きゅうり	米 片栗粉 油 砂糖	558	666	770
5	金	ご飯		がめ煮 かぼちゃの天ぷら ごま昆布の佃煮	鶏肉 卵 昆布 牛乳	大根 ごぼう しいたけ かぼちゃ れんこん にんじん	米 こんにやく 砂糖 小麦粉 油 ごま	546	650	749
6	土	中華丼		スイートポテト	豚肉 いか 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ さやいんげん	米 片栗粉 スイートポテト	469	552	634
9	火	ご飯		たらのフライ タルタルソース ほうれん草のごまあえ みそ田楽	たら 卵 みそ 牛乳	たまねぎ パセリ ほうれん草 にんじん	米 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース ごま こんにやく 砂糖	547	629	749
10	水	食パン		マカロニグラタン ツナサラダ オレンジ ゆで卵	ベーコン ツナ チーズ 卵 牛乳	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ オレンジ	食パン マカロニ マヨネーズ	561	671	776
11	木	ちらし寿司		豚肉のしょうが焼き キャベツと小松菜のごまあえ バナナ	赤板 ちくわ 錦糸卵 高野豆腐 豚肉 牛乳	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ 小松菜 バナナ	米 砂糖 ごま	552	660	759
12	金	ご飯		ざわら電田揚げ キャベツ・コーン マゼドアンサラダ ちりめんあえ	ざわら 焼豚 ちりめん 牛乳	キャベツ コーン きゅうり にんじん もやし りんご	米 片栗粉 油 さつまいも マヨネーズ ごま 砂糖	543	646	745
13	土	しょうゆラーメン		原宿ドック	豚肉 赤板 牛乳	しょうが ねぎ もやし	中華麺 砂糖 原宿ドック	502	596	686
15	月	ご飯		かぼちゃひき肉フライ キャベツ・パセリ 牛肉のねぎソース炒め オレンジ 冬瓜とたまねぎのスープ	豚ひき肉 卵 牛肉 鶏肉 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ しょうが きくらげ にんじん ねぎ オレンジ とうかん しめじ 小松菜	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 片栗粉	556	662	768
16	火	ご飯		かに玉 アスパラガス もやしの甘酢あえ れんこんのソテー	卵 かにかま ベーコン ちくわ ちくわ 牛乳	たけのこ ねぎ しいたけ グリーンピース アスパラガス きゅうり にんじん れんこん パセリ もやし	米 片栗粉 ごま油 砂糖	540	642	744
17	水	コッペパン		ハムカツ キャベツ・にんじん ポテトサラダ さかなっつハイ	ハム ゆで卵 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ さかなっつハイ	540	643	741
18	木	ご飯		鶏肉のピカタ キャベツのごまあえ イタリアンスパゲティ シーチキンのマヨネーズ焼き	鶏肉 卵 ハム ツナ 牛乳	キャベツ たまねぎ ピーマン	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 スパゲティ	558	663	767
19	金	菜めし		おでん きんぴら りんご	厚揚げ 平天 牛乳	大根 にんじん ごぼう ピーマン りんご	米 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	547	652	753
20	土	三色丼		パンナコッタ	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 パンナコッタ	511	608	700
22	月	ご飯		酢豚 パンサンデー みたらしだんご	豚肉 ハム 錦糸卵 焼豚 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ みたらしだんご	558	666	770
23	火	ご飯		鮭のチャンチャ焼き スイートコーン さつまいもの天ぷら がんも煮	鮭 みそ 卵 がんもどき 赤板 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン スイートコーン	米 バター さつまいも 小麦粉 砂糖	561	668	774
24	水	食パン		鶏肉の磯辺揚げ キャベツ・にんじん マカロニのソテー みかん はちみつマーガリン	鶏肉 卵 あおのり ハム 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン バナナ	食パン 片栗粉 油 マカロニ はちみつマーガリン	558	662	766
25	木	秋見つけたカレー		ミモザサラダ パナナ チーズ	牛肉 卵 ハム チーズ 牛乳	しめじ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり パナナ	米 じゃがいも ドレッシング	567	676	780
26	金	さつまいもご飯		ほうれん草のキッシュ はるさめサラダ アスパラガス 小松菜のごまあえ	牛乳 ベーコン 卵 わかめ チーズ ハム 牛乳	ほうれん草 たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり レーズン 小松菜	米 さつまいも はるさめ マヨネーズ ごま 砂糖	560	671	773
27	土	牛丼		カスタードプリン	牛肉 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 糸こんにやく 砂糖	504	598	690
29	月	炊き込みご飯		大根と牛すじの煮物 いかの酢物 たご焼き	豚肉 油あげ 牛すじ いか 牛乳	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ 大根 きゅうり さやいんげん キャベツ	米 こんにやく 砂糖 ごま たご焼き	548	658	760
30	火	ご飯		チキン南蛮 ひじき煮 金時豆煮	鶏肉 ひじき 平天 卵 金時豆	たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース	米 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース	552	658	762
31	水	ロールパン		ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリー マカロニサラダ パンプキンパフ	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり しめじ	ロールパン マカロニ パンプキンパフ マヨネーズ	557	663	767