

10月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			低学年	中学年	高学年
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの			
1	土	ドライカレー 白峰ゼリー 牛乳	各挽肉 牛乳	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	油・米(国産) 白峰ゼリー	548 kcal	636 kcal	724 kcal
3	月	ごはん 鶏肉のBBQ(ハーベキュー)ソース かぼちゃサラダ 小松菜のじゃがいも 牛乳	鶏肉 ヨーグルト しらす・油揚げ 牛乳	かぼちゃ・むぎ枝豆・コーン・きゅうり 小松菜・人参	米(国産) 油・砂糖・はちみつ マヨネーズ	553 kcal	650 kcal	746 kcal
4	火	ごはん メルルーサのすだち風味 ペーコンとほうれん草のソテー 香ば みそ汁 牛乳	メルルーサ ペーコン みそ 牛乳	すだち果汁 ほうれん草・キャベツ・人参 蕨餅 大根・わかめ	米(国産) でん粉・油・砂糖 油 花魁	524 kcal	611 kcal	704 kcal
5	水	食パン チョコスプレッド チリコンカン 花野菜の和えもの フライドポテト 牛乳	大豆・豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・赤パプリカ カリフラワー・ブロッコリー・黄ピーマン	食パン・チョコレトスプレッド 油 じゃが芋	522 kcal	612 kcal	661 kcal
6	木	ごはん 豚じゃが 白和え ふりかけ 牛乳	豚肉 豆腐・みそ 牛乳	玉ねぎ・人参・さやいんげん 人参・ほうれん草 ふりかけ	米(国産) じゃが芋・砂糖 つきこんにゃく・白ごま・白ねりごま・砂糖	484 kcal	570 kcal	655 kcal
7	金	ごはん さげの焼き魚 きんぴらごぼう 水まんじゅう 牛乳	さげ ちくわ・大豆 牛乳	白菜 ごぼう・人参・グリーンピース	米(国産)・むぎ麦 油・砂糖 水まんじゅう	552 kcal	649 kcal	746 kcal
8	土	肉うどん 紫芋チップス 牛乳	牛肉 牛乳	玉ねぎ・わかめ	うどん・砂糖 紫芋チップス	449 kcal	528 kcal	605 kcal
11	火	ごはん ブルコギ チンゲン菜の煮浸し 白菜と胡瓜のゆかり和え 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ・にんにく チンゲン菜・人参 白菜・きゅうり	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油	476 kcal	559 kcal	643 kcal
12	水	ハーガーパン えびカツ 春雨の酢の物 チーズ 牛乳	えびカツ 鶏糸卵 チーズ 牛乳	キャベツ・パセリ 人参・きゅうり	ハーガーパン(パンズ) 油 緑豆春雨・砂糖	478 kcal	557 kcal	634 kcal
13	木	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のちりめん和え 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	人参・大根・さやいんげん・れんこん 小松菜・人参 むぎ枝豆・コーン	米(国産) 里芋・砂糖 小麦粉・油	487 kcal	574 kcal	658 kcal
14	金	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ もやしのだんごあえ 牛乳	鶏ひき肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参・きゅうり もやし	米(国産) 油・パン粉・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	512 kcal	602 kcal	690 kcal
15	土	三色丼 クレープ 牛乳	豚ひき肉・卵そぼろ 牛乳	ほうれん草	米(国産)・砂糖・油 クレープ	457 kcal	535 kcal	614 kcal
17	月	ごはん 魚のケチャップからめ ほうれん草とささみの和え物 なすの揚げ浸し 牛乳	魚 蒸し鶏(ぼくし) 油揚げ 牛乳	ほうれん草・しめじ・人参 なす	米(国産) でん粉・砂糖・油	532 kcal	625 kcal	715 kcal
18	火	ごはん 牛肉とにんにくの身のスタミナ炒め しる菜ともやしのナムル なし 牛乳	牛肉 牛乳	ニンニクの芽・にんにく しる菜・緑豆もやし・人参 なし	米(国産) ポテトフライ・油・砂糖 白ごま	474 kcal	561 kcal	640 kcal
19	水	ロールパン 和風スパゲティ ツナと切干大根のサラダ クリームスープ 牛乳	豚肉 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・しめじ・舞ねぎ・にんにく・エリンギ 切干大根・きゅうり・コーン・ひじき 玉ねぎ・人参	ロールパン スパゲティ・オリーブ油・でん粉 砂糖 じゃが芋・クリームルウ	470 kcal	554 kcal	635 kcal
20	木	ごはん 赤魚のおろしあんかけ ひじき煮 さつま芋のはちみつ煮 牛乳	赤魚 油揚げ 牛乳	大根おろし ひじき・人参・さやえんどう	米(国産) でん粉・油 砂糖 さつま芋・はちみつ	471 kcal	556 kcal	638 kcal
21	金	ごはん 豚肉の生姜焼 ごぼうサラダ 茶福豆 牛乳	豚肉 茶福豆 牛乳	しょうが・玉ねぎ ごぼう・人参・きゅうり	米(国産) 砂糖・油 マヨネーズ	531 kcal	642 kcal	732 kcal
22	土	焼きそば ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし	焼きそば用麺・油	455 kcal	535 kcal	615 kcal
24	月	ごはん かぼちゃコロッケ 高野豆腐の煮物 いんげんの梅おかか和え 牛乳	牛豚ひき肉・卵 高野豆腐 かつお節 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ 細切昆布・さやえんどう さやいんげん・人参・練り梅	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖	472 kcal	553 kcal	628 kcal
25	火	ごはん おでん いかかりん揚げ 味のり 牛乳	ソーセージ・きんちゃく・角天 いか 牛乳	大根 味のり	米(国産) こんにゃく・砂糖 でん粉・油	429 kcal	594 kcal	664 kcal
26	水	クロワッサン ポークチャップ 海鮮サラダ りんご 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ 海鮮サラダ・きゅうり・キャベツ・黄ピーマン りんご	クロワッサン 油 砂糖	458 kcal	567 kcal	633 kcal
27	木	五目寿司 ししゃもの天ぷら 小松菜のピーナツ和え 鰻揚げの煮物 牛乳	鶏糸卵・凍り豆腐 ししゃも 生揚げ 牛乳	さやえんどう・干しいたけ・れんこん・人参 小松菜・人参・キャベツ グリーンピース	米(国産)・砂糖 小麦粉・油 ピーナツ和えの素 砂糖	496 kcal	623 kcal	667 kcal
28	金	ごはん 麻婆豆腐 ちやしときゅうりの中華和え みかん缶 牛乳	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 牛乳	しょうが・にんにく・たけのこ・万能ねぎ 緑豆もやし・きゅうり・人参・しる菜 みかん缶	米(国産) 油・砂糖・でん粉 調合ごま油	470 kcal	545 kcal	621 kcal
29	土	牛丼 う・フランスゼリー 牛乳	牛肉 牛乳	玉ねぎ	米(国産)・砂糖 う・フランスゼリー	443 kcal	522 kcal	598 kcal
31	月	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 パンフキンパバロア 大豆煮 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	人参・ごぼう・しょうが・さやえんどう 昆布	米(国産) 里芋・砂糖・油・こんにゃく パンフキンパバロア	528 kcal	612 kcal	704 kcal