

10月給食予定献立表

| 日付 | 曜日 | 食 | 牛乳 | 主な材料と体内での働き | | | (カロリー) | | |
|----|----|---|---|--|---|----------------|---------------|-----|-----|
| | | | | 主にからだをつくるもの | 牛乳 | 主に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 | 低学年 | 中学年 |
| 1 | 火 | ごはん かに玉 いわしみそ煮 ブロッコリーのおかか和え | ○ 卵・かに風味かまぼこ(卵) いわし味噌煮 かつお節 | ○ しいたけ・ねぎ・人参 ブロッコリー | 米 砂糖・調合ごま油・でん粉 和風ドレッシング | 533 | 586 | 675 | |
| 2 | 水 | バーガーパン メンチカツ ごほうサラダ マンゴーゼリー | ○ メンチカツ ツナフレーク | ○ キャベツ ひじき・ごほう・人参・きゅうり | バーガーパン(卵) 油 卵なしマヨネーズ マンゴーゼリー | 528 | 579 | 686 | |
| 3 | 木 | ごはん 高野豆腐の五目煮 たご焼き こんにやくサラダ さけふりかけ | ○ 鶏肉・凍り豆腐 ハム(卵) さけふりかけ(卵) | ○ 人参・しいたけ・グリーンピース あおさのり きゅうり | 米 里芋・砂糖 たご焼き(卵) 糸こんにやく・調合ごま油・ごま | 551 | 624 | 697 | |
| 4 | 金 | ごはん とり天 れんこんの甘辛炒め 白菜とわかめ和え物 | ○ とり天(卵) | ○ れんこん・ごほう・人参 白菜・人参・わかめ | 米 油 砂糖 | 510 | 603 | 712 | |
| 5 | 土 | 焼きそば スイートポテト | ○ 豚肉 | ○ キャベツ・緑豆もやし・人参・ニラ | 焼きそば用麺・油 スイートポテト(小麦・乳・卵なし) | 557 | 596 | 632 | |
| 7 | 月 | ごはん ホキフライ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草ともやしの磯和え | ○ ホキフライ 牛豚ひき肉・生揚げ | ○ 人参 ほうれん草・緑豆もやし・のり | 米 油 じゃが芋・砂糖 | 519 | 600 | 698 | |
| 8 | 火 | わかめごはん ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ | ○ ハンバーグ ハム(卵) | ○ わかめご飯の素 キャベツ 人参・きゅうり オレンジ | 米 玉ねぎドレッシング マカロニ・マヨネーズ | 569 | 625 | 697 | |
| 9 | 水 | チョコブレッド 野菜炒め れんこんのはさみ揚げ チーズ | ○ 豚肉・いか チーズ | ○ キャベツ・ほうれん草・人参・ヤングコーン れんこんのはさみ揚げ(卵) | チョコブレッド(卵) 油 | 451 | 563 | 600 | |
| 10 | 木 | ごはん えびカツ 春雨サラダ 卵焼き | ○ えびカツ(卵) 卵焼き | ○ ブロッコリー きゅうり・コーン・人参 | 米 油 春雨・卵なしマヨネーズ | 549 | 624 | 697 | |
| 11 | 金 | ごはん サバのしょうゆ煮 ひじき炒め煮 シューマイ | ○ サバのしょうゆ煮 大豆・油揚げ シューマイ | ○ 小松菜 ごほう・人参・ひじき・グリーンピース | 米 ごま 砂糖 | 579 | 695 | 761 | |
| 12 | 土 | 豚丼 グレーゼリー | ○ 豚肉 | ○ 玉ねぎ・ねぎ | 米・砂糖・糸こんにやく グレーゼリー | 496 | 555 | 629 | |
| 15 | 火 | ごはん 焼肉風 切干大根の炒め煮 フルーツゼリー | ○ 牛肉 さつま揚げ(小麦・乳・卵なし) | ○ 玉ねぎ・チンゲン菜・もやし しいたけ・切干大根・人参・さやいんげん | 米 油 砂糖 フルーツゼリー | 545 | 620 | 711 | |
| 16 | 水 | 食パン りんごジャム チリコンカン 小松菜のピーナツ和え チキンナゲット | ○ 豚ひき肉・大豆 チキンナゲット(卵) | ○ 玉ねぎ・人参・トマトピューレ・トマトベース 小松菜・キャベツ | 食パン りんごジャム じゃが芋 ピーナツ和えの素 | 564 | 589 | 664 | |
| 17 | 木 | ごはん さわらの西京焼 揚げだし豆腐 りんごきんとん 味付のり | ○ さわら・かつお節 豆腐 | ○ ほうれん草 りんご 味付のり | 米 でん粉・砂糖・油 さつま芋 | 523 | 610 | 683 | |
| 18 | 金 | ごはん 大根と厚揚げのみそ煮 さつまいもスティック 胡瓜と白菜のごま酢和え ふしめん汁 | ○ 豚肉・生揚げ・みそ いりこ ちくわ(小麦・乳・卵なし)・豆腐・油揚げ | ○ 大根・グリーンピース・人参 きゅうり・白菜・人参 ねぎ | 米 こんにやく・砂糖 さつまいも ごま ふしめん | 577 | 651 | 744 | |
| 19 | 土 | カレーライス 青りんごゼリー | ○ 豚肉 | ○ にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 | じゃが芋・油・米 青りんごゼリー | 558 | 626 | 712 | |
| 21 | 月 | ごはん さばのみりん焼 豚肉のごまきんぴら ハニーピーナツ | ○ さばのみりん焼 豚肉 | ○ ごほう・人参・さやいんげん | 米 つきこんにやく・油・ごま・砂糖 ハニーピーナツ | 587 | 643 | 715 | |
| 22 | 火 | ごはん おでん 白菜のサラダ りんご | ○ ウインナーがんとちくわ(小麦・乳・卵なし) かつお節 | ○ 大根 白菜・きゅうり・人参 りんご | 米 こんにやく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) | 527 | 574 | 686 | |
| 23 | 水 | きなこあげパン 和風スバゲティ ササミと野菜のさっぱりあえ | ○ ベーコン(卵) 鶏ささみ | ○ 玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・小松菜 キャベツ・もやし・練り梅 | きなこあげパン(卵) スバゲティ・油 | 430 | 633 | 670 | |
| 24 | 木 | ごはん 魚のケチャップからめ ひじきの野菜あえ かぼちゃ煮 | ○ メルルーサ | ○ ほうれん草・もやし・人参・ひじき かぼちゃ | 米 でん粉・砂糖・油 | 460 | 515 | 582 | |
| 25 | 金 | ごはん ハオユー豆腐 高野の落とし揚げ アスパラコーン | ○ 豚肉・豆腐 高野豆腐・鶏ミンチ・卵 | ○ 白菜・にら・まいたけ・人参 アスパラ・コーン | 米 でん粉 油 ドレッシング | 512 | 598 | 659 | |
| 26 | 土 | きつねうどん 豆乳ウエハース | ○ 油揚げ | ○ ねぎ・だし昆布 | うどん 豆乳ウエハース(小麦) | 515 | 569 | 652 | |
| 28 | 月 | ごはん アジフライ すき焼き煮 パイン缶 のり佃煮 | ○ アジ 牛肉・焼豆腐 | ○ 人参・白菜・長ねぎ パイン缶 のり佃煮 | 米 小麦粉・パン粉・油 糸こんにやく・砂糖 | 522 | 628 | 703 | |
| 29 | 火 | ごはん オレンジチキン ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え | ○ 鶏肉 ベーコン(卵) | ○ 玉ねぎ 白菜・ほうれん草 | 米 オレンジジュース・砂糖 じゃが芋・油・バター ごま | 561 | 657 | 755 | |
| 30 | 水 | ロールパン ナポリタン 切干大根のツナ和え スティックチーズ | ○ ソーウインナー ツナフレーク・かつお節 チーズ | ○ 玉ねぎ・ピーマン 切干大根・キャベツ・小松菜 | ロールパン(卵) スバゲティ・油 砂糖 | 526 | 550 | 705 | |
| 31 | 木 | さけ菜飯 かぼちゃひき肉フライ 搾三絲(バツルス-) プチモンブランケーキ | ○ かぼちゃ挽肉フライ(卵) ハム(卵) 卵 | ○ さけ菜めしの素 きゅうり・コーン | 米 緑豆春雨・ごま・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油・ホイップクリーム・モンブランクリーム | 530 | 577 | 638 | |

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。