

## 10月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	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	中学校	高学年
1 水	食パン いちごジャム チキンソテー じゃが芋とブロッコリーのバジルあえ しらすと白菜の中華和え	○ 鶏肉 ベーコン(卵) しらす	○	むき枝豆・ブロッコリー・バジルソース 白菜・水菜		食パン いちごジャム 砂糖 じゃが芋 調合ごま油		534	614	715
2 木	炊き込みごはん ホキフライ クーフィリチー（昆布の炒め煮） ハムとなすのケチャップ炒め	○ 鶏肉・油揚げ ホキフライ ハム(卵)	○	ごぼう・人参・干しいたけ・たけのこ 細切昆布・切干大根・人参 キャベツ・なす・人参・ビーマン		米 油 つきこんにゃく・砂糖		496	571	644
3 金	ごはん さばのしょうゆ煮 平天とキャベツの味噌炒め ブロッコリーともやしのおかか和え	○ さばのしょうゆ煮 さつま揚げ・赤みそ かつお節	○	キャベツ・人参・ビーマン・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし		米 油・砂糖		501	592	652
4 土	塩ラーメン お月見ゼリー	○ 焼豚	○	もやし		ラーメン・油・砂糖・調合ごま油 お月見ゼリー		511	524	553
6 月	わかめごはん うさぎハンバーグ チンゲン菜のあえもの フライピーンズ ほうれん草と白菜のツナ和え	○ ハンバーグ 大豆 ツナフレーク	○	わかめご飯の素 チングン菜・人参・きゅうり ほうれん草・白菜		米 油・砂糖・でん粉		535	651	715
7 火	ごはん 焼き栗コロッケ 野菜のごまあえ 肉詰めいなり ごぼうサラダ	○ ちくわ・みそ・かつお節 肉詰めいなり	○	キャベツ・人参・小松菜 ごぼう・きゅうり・コーン		米 油・焼き栗コロッケ ごま・砂糖 ごまドレッシング		526	623	701
8 水	クロワッサン 和風スパゲティ 野菜サラダ かぼちゃの和えもの	○ 豚肉 しらす ハム(卵)	○	玉ねぎ・人参・チングン菜 キャベツ・むき枝豆・人参 かぼちゃ・きゅうり		クロワッサン(卵) スパゲティ・油 中華ドレッシング・ワンタン・油 卵なしマヨネーズ		486	588	680
9 木	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが ひじきサラダ	○ さけ 豚肉	○	コーン 玉ねぎ・人参 ひじき・人参・むき枝豆・きゅうり		米 卵なしマヨネーズ じゃが芋・砂糖・油		523	594	681
10 金	ごはん ビビンバ風 ゴマ団子 胡瓜とわかめの酢味噌あえ	○ 牛肉 はんぺん(卵)・みそ	○	玉ねぎ・白菜・緑豆もやし・小松菜・人参 わかめ・きゅうり		米 油・調合ごま油・砂糖 ごまだんご・油		576	647	730
11 土	豚丼 ふどうゼリー	○ 豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ		米・糸こんにゃく・砂糖		497	556	630
14 火	ごはん 焼き魚(さわら) 野菜炒め 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャンディチーズ	○ さわらの塩焼 ワインナー 牛豚ひき肉・生揚げ チーズ	○	ひじき・緑豆もやし・人参・ビーマン 人参		米 油・砂糖 じゃが芋・砂糖		528	607	699
15 水	ロールパン ポークピーンズ マカロニサラダ マンゴー	○ 豚肉・大豆 ハム(卵)	○	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・トマトピューレ 人参・きゅうり・コーン マンゴー		ロールパン(卵)・マーガリン じゃが芋・砂糖 マカロニ・卵なしマヨネーズ		492	662	714
16 木	ごはん ビーフンいため 牛ごぼうきんぴら 一口ゼリー	○ 豚肉 牛肉・ちくわ	○	玉ねぎ・人参・ビーマン ごぼう・人参・さやいんげん		米 ビーフン・油 つきこんにゃく・砂糖 ゼリー		537	611	700
18 土	カレーライス ホワイトローリータ	○ 豚肉	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参		じゃが芋・油・米 ホワイトローリータ(卵)		546	614	700
20 月	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの野菜あえ 豆乳ゼリー	○ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ 豆乳ゼリー	○	しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ ほうれん草・もやし・人参・ひじき		米 油・砂糖・でん粉 砂糖		494	581	660
21 火	ごはん サバの塩焼き れんこんぶんわり揚げ 切干大根の煮物 かぼちゃ煮	○ サバの塩焼 鶏肉・凍り豆腐・油揚げ	○	れんこんぶんわり揚げ 切干大根・人参 かぼちゃ		米 つきこんにゃく・油		519	599	717
22 水	ドックパン ヒレカツ キャベツ ナボリタン かにカマと胡瓜のサラダ	○ ヒレカツ ハム(卵) かに風味かまぼこ(卵)	○	キャベツ 玉ねぎ・人参・ビーマン きゅうり・グリーンアスパラガス・わかめ		ドックパン(卵) 小麦粉・パン粉・油 ドレッシング スパゲティ		489	611	685
23 木	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め 春巻 こんぶ豆	○ 牛肉 大豆	○	たけのこ・キャベツ・もやし・チングン菜・人参 春巻 昆布		米 砂糖・調合ごま油 油		535	616	695
24 金	ごはん 家常豆腐 平天とブロッコリーのサラダ 卵焼き	○ 豚肉・生揚げ・みそ さつま揚げ 出し巻卵	○	人参・玉ねぎ・ビーマン・にんにく・しょうが 白菜・ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁		米 油・砂糖・でん粉		530	613	707
25 土	チキンライス プリン	○ 鶏肉 プリン(卵)	○	玉ねぎ・グリンピース・人参		米・油・バター		514	563	632
27 月	ごはん 鶏の照り焼き 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌じゃが	○ 鶏肉 油揚げ みそ	○	白菜・ほうれん草		米 砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖・油		530	630	720
28 火	ごはん 白身魚のネギソースかけ お好み焼き風 ひじき煮	○ メルルーサ ツナフレーク・ちくわ・卵	○	ねぎ キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ひじき・人参		米 でん粉・油・砂糖・調合ごま油 お好み焼き粉・油 こんにゃく・砂糖		573	676	751
29 水	食パン キャラメルバタ ささみのコンフレーク焼き ピーンズサラダ ベーコンと野菜のソテー	○ 鶏ささみ・牛乳 大豆・ミックスピーンズ ベーコン(卵)	○	白菜・むき枝豆 ビーマン・玉ねぎ・キャベツ		食パン キャラメルバタ でん粉・コンフレーク・油 ごまドレッシング 油		508	541	636
30 木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め シューマイ フルーツミックス のり佃煮	○ 豚肉 シューマイ	○	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン 黄桃・みかん のり佃煮		米 油・砂糖		566	632	712
31 金	えびピラフ かぼちゃコロッケ 切干大根サラダ かぼちゃボーロ 豆乳スープ	○ えび かぼちゃコロッケ(卵) かに風味かまぼこ(卵) 豆乳・牛乳	○	人参・コーン 切干大根・きゅうり・人参・黄パプリカ 白菜・玉ねぎ		米 油 砂糖・調合ごま油 かぼちゃボーロ じゃが芋		498	610	685

★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。

★アレルギン原因物質が入っている食品には( )で表記していますのでご参照下さい。