

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・ピーマン	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・ピーマン・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 フライビーンズ 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 チンゲン菜・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・チンゲン菜 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 ぶどうゼリー	○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 ウインナー 牛豚ひき肉・生揚げ チーズ	○	ひじき・緑豆もやし・人参・ピーマン 人参	米 油・砂糖 じゃが芋・砂糖	528	607	699
15	水	ロールパン ポークビーンズ 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 ーロゼリー	○豚肉 牛肉・ちくわ	○	玉ねぎ・人参・ピーマン 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 れんこんふんわり揚げ 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	○	れんこんふんわり揚げ 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 ナポリタン 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・ピーマン 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・チンゲン菜・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・ピーマン・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・グリーンピース・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 キャラメルパテ ささみのコーンフレーク焼き ビーンズサラダ ベーコンと野菜のソテー	○鶏ささみ・牛乳 大豆・ミックスビーンズ ベーコン(卵)	○	白菜・むき枝豆 ピーマン・玉ねぎ・キャベツ	食パン キャラメルパテ でん粉・コーンフレーク・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・ピーマン 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。
★アレルギー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。