

10月給食予定献立表

曜日 付日	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	高学年
1木	ごはん ホキのレモンソースかけ スパゲティサラダ 信田煮	○	ホキ 油揚げ・牛豚ひき肉	○	レモン果汁 キャベツ・きゅうり・人参 さやいんげん・人参	米 でん粉・油・砂糖 スパゲティ・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	543	609	695
2金	ごはん スタミナ焼き 切干大根の煮物 ミートボール	○	豚肉 さつま揚げ・高野豆腐 ミートボール(卵)	○	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ 切干大根・人参	米 油 つきこんにゃく・油・砂糖	551	620	708
3土	ちゃんぽん	○	豚肉・かまぼこ	○	人参・キャベツ・もやし	中華麺・調合ごま油・油	461	534	597
5月	ごはん チキン南蛮 白菜ときゅうりのごまあえ パイン	○	鶏肉	○	しょうが・玉ねぎ・パセリ 白菜・人参・きゅうり パイン	米 でん粉・油・砂糖・タルタルソース(卵) ごま	563	679	733
6火	炊き込みごはん さばの塩焼 赤ウインナー 春雨ソテー 高野豆腐の煮物	○	鶏肉・油揚げ さば ポークウインナー 凍り豆腐・かまぼこ	○	ごぼう・人参・干しいたけ・たけのこ 玉ねぎ・チンゲン菜・人参 人参・グリーンピース	米・こんにゃく 緑豆春雨・油 砂糖	544	601	681
7水	きなこ揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーと卵の和え物	○	きな粉 豚肉・大豆 たまごサラダ	○	玉ねぎ・人参・トマトピューレ ブロッコリー	ロールパン(卵)・油・砂糖 さつま芋・砂糖 じゃが芋	441	555	702
8木	ごはん 焼き栗コロッケ 回鍋肉(ホイコーロー) 糸こんにゃくのきんぴら 味付けのり	○	豚肉・みそ 牛肉	○	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ヤングコーン・しょうが・にんにく 人参・荳わかめ 味付けのり	米 焼き栗コロッケ・油 油・砂糖・でん粉 糸こんにゃく・油・砂糖	546	608	687
9金	ごはん フルコギ 中華春雨サラダ ワンタンスープ	○	牛肉 蒸し鶏	○	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・人参 人参・きゅうり 玉ねぎ・わかめ	米 油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 ワンタン	516	578	652
10土	豚丼 ゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖 ゼリー	525	589	668
13火	ごはん あじのケチャップソースかけ ポテトサラダ ひじきの野菜あえ がんもの煮物	○	あじ がんもどき	○	きゅうり・ミックスベジタブル ほうれん草・もやし・人参・ひじき	米 でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 生麩・砂糖	562	627	695
14水	食パン りんごジャム ミーツバグティ ヨーグルト ベーコンと野菜のソテー	○	牛豚ひき肉 フルーツヨーグルト ベーコン(卵)	○	玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ・キャベツ	食パン(乳成分) りんごジャム スパゲティ・油 油	575	611	700
15木	ごはん 八宝菜 こんにゃくサラダ しゅうまい	○	豚肉 ハム(卵) 肉しゅうまい	○	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参・きくらげ・チンゲン菜 きゅうり・コーン	米 でん粉 糸こんにゃく・砂糖	489	567	661
16金	【5年生のみ】 えびピラフ ポークチャップ 野菜ソテー たこ焼き ぶどう	○	えび 豚肉	○	赤ピーマン・ピーマン・玉ねぎ しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・かぼちゃ・ヤングコーン あおさのり ぶどう	米 油・砂糖 マーガリン たこ焼き(卵)	589	670	710
17土	カレーうどん	○	豚肉	○	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・うどん	532	592	670
19月	ごはん あじフライ 肉豆腐 チンゲン菜のなたね和え	○	あじ 豚肉・豆腐 卵	○	グリーンピース・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・人参	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖・でん粉 砂糖	515	579	653
20火	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりのあえ物 ポトフ ひじき煮	○	豆腐ハンバーグ はんぺん(卵) ポークウインナー(乳成分)	○	きゅうり・わかめ 玉ねぎ・人参・グリーンピース ひじき・人参	米 じゃが芋 つきこんにゃく・油・砂糖	560	633	742
21水	サンドイッチパン チキンリング ツナ・マヨネーズ スライスチーズ シーザーサラダ ゼリー	○	チキンリング ツナ チーズ	○	キャベツ・きゅうり・人参	サンドイッチパン(乳成分) 油 マヨネーズ クルトン ーロゼリー	551	583	671
22木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼 拌三絲(パッサ-) みかん缶	○	鶏肉 ハム(卵)	○	もやし・きゅうり みかん	米 緑豆春雨・砂糖	532	638	713
23金	わかめごはん 松風焼 白菜のゆかり和え レンコンきんぴら ポテトフライ	○	鶏ひき肉・豚ひき肉・豆腐・卵・みそ ちくわ	○	わかめご飯の素 玉ねぎ・人参・しょうが 白菜・きゅうり れんこん・人参	米 砂糖・でん粉 つきこんにゃく・油・砂糖 ポテトフライ・油	527	602	687
24土	ハヤシライス	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米	496	559	637
26月	ごはん さわらの菜種焼 焼うどん ほうれん草と白菜のゆず和え	○	さわら・卵そぼろ 豚肉 かつお節	○	ほうれん草 キャベツ・人参 ほうれん草・白菜・ゆず果汁	米 マヨネースタイプ(卵不使用) うどん・油	566	650	735
27火	ごはん 豚肉ときこの甘辛炒め ちくわのカレー揚げ きゅうりの酢の物	○	豚肉 ちくわ しらす	○	玉ねぎ・しめじ・えのき・しょうが 白菜・きゅうり	米 砂糖・油 小麦粉・油 砂糖	524	592	673
28水	コッペパン フランクフルトソーセージ 高野と大豆の甘辛揚げ 野菜炒め	○	フランクフルトソーセージ(卵) 凍り豆腐・大豆	○	キャベツ・ほうれん草・人参・コーン	コッペパン(卵) 片栗粉・砂糖・油 油	539	598	674
29木	ごはん お好みカツ もやし・ピーマン 根菜煮 切干大根のハリハリ和え	○	スタミナカツ 鶏肉 さつま揚げ	○	あおさのり 緑豆もやし・ピーマン 人参 切干大根・たくあん・きゅうり・人参	米 油 油 じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 調合ごま油・砂糖	515	575	663
30金	オムライス ハンバーグ 野菜のソテー きのこスパゲティ コーンスープ	○	鶏肉・卵 ハンバーグ ツナ 豆乳・牛乳	○	玉ねぎ・グリーンピース・人参 キャベツ・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・小松菜 コーン・玉ねぎ	米・油 砂糖 油 スパゲティ・油	583	690	773
31土	肉うどん ハロウィンゼリー	○	牛肉	○	ねぎ・だし昆布	うどん ハロウィンゼリー	525	564	621

★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。
★ソーセージ、ちくわ、さつまあげ、かまぼこ、マヨネーズは卵なしのものを使っています。