



10月 予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	金	○	ごはん	シルバーの利久焼き 大根サラダ 親子煮 セノビーゼリー	シルバー 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	833 39.5 20.8 2.56
4	月	○	ごはん	ぎょうざ(2個) 豚キムチ炒め 春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 小麦粉 澱粉 春雨 プリン	油 ごま油	845 28.7 20.7 2.67
5	火	○	きなこ 揚げパン	ツナと野菜のごまサラダ ポークビーンズ りんご	きな粉 ツナ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ トマト	もやし 玉ねぎ りんご	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	816 34.3 31.1 2.62
6	水	○	麦ごはん	いわしの生姜煮 ごぼうサラダ 肉じゃが	いわし 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 生姜	米 麦 じゃがいも 砂糖 澱粉	油 ごま	833 29.2 19.3 2.07
7	木	○	菜めし	鶏肉の三味焼き 切干大根の煮物 肉団子のみそ汁 小魚アーモンド	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲン菜 広島菜	長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 椎茸 たけのこ ごぼう	米 砂糖 澱粉	油 ごま アーモンド	803 35.7 20.4 4.32
8	金	○	ごはん	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ハヤシソース	卵 ハム ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	819 27.6 24.7 2.85
11	月	○	ごはん	鮭の黄金焼き にんじんしりしり 里芋のみそ汁	鮭 ツナ 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	マヨネーズ ごま ごま油	871 33.4 33.4 2.39
12	火	○	はちみつパン (チョコクリーム)	ほうれん草グラタン コールスローサラダ ポトフ	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし コーン かぶ 白菜 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター チョコクリーム	857 29.8 38.7 2.97
13	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう(2個) 中華クラゲ和え 大根のオイスターソース煮 べびーチーズ	くらげ 鶏肉 豚肉 生揚げ すけそうだら うずら卵 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら チンゲン菜	きゅうり キャベツ もやし 大根 椎茸 きくらげ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油	857 31.9 27.1 2.95
14	木	○	ごはん	ハンバーグもみじソース ひじきの五目煮 すまし汁	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	大根 椎茸 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	814 32.2 23.9 2.79
15	金	○	ソフト麺	さつまいものかき揚げ 浅漬け 肉うどん汁 ヨーグルトソース	豚肉 油揚げ おきあみ	牛乳	にんじん こまつな 三つ葉	キャベツ だいこん 大根 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ レーズン	麺 砂糖 小麦粉 澱粉 さつまいも チョコレート	油 ごま	806 27.3 19.0 3.18
18	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ(2本) マヨおひたし 肉豆腐	ハム かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	もやし 長ねぎ 白菜 椎茸	米 麩 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	860 34.8 29.4 2.63
19	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ&マスタード) ビーンズサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉	生クリーム バター	866 37.4 38.4 3.86
20	水	○	麦ごはん	春巻 中華和え 八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし 生姜 にんにく 椎茸 きくらげ たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨 澱粉	油 ごま油	898 31.8 31.1 2.72
21	木	○	五目ごはん	さばの文化干し 里芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 枝豆 生姜 大根 長ねぎ えのきたけ 椎茸	米 里芋 砂糖	油	873 32.6 31.9 4.28
22	金	○	ごはん	鶏肉の明太焼き もやしのおひたし さつまいも汁 ヨーグルト	鶏肉 たらこ かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 大根 ごぼう	米 さつまいも	マヨネーズ ごま ごま油	818 34.6 22.7 2.52
25	月	○	ごはん	ほきアーモンドフライ きんぴらごぼう いも団子汁	ほき さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ 椎茸	米 パン粉 砂糖 小麦粉 いも団子	油 ごま ごま油 アーモンド	772 27.0 18.4 2.16
26	火	○	ごはん	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 生揚げと野菜のうま煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 たけのこ 椎茸	米 砂糖 里芋 澱粉	油 ごま	859 37.7 26.3 2.28

10月27日から11月9日は「読書週間」です。給食センターと図書室が連携して、料理と関連した本を紹介します!

27	水	○	麦ごはん	おすすめの本「5分後に美味しいラスト」 海そうサラダ ポークカレー みかん 飲むヨーグルト	豚肉	牛乳 昆布 わかめ 飲むヨーグルト	こまつな にんじん	みかん きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	855 27.0 19.8 2.49
28	木	○	ごはん (ぶりかけ)	「また次の春へ」 鶏肉のから揚げ れんこんサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 卵 かつお節	牛乳 のり	にんじん	生姜 にんにく れんこん もやし きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	814 32.1 22.8 2.65
29	金	○	黒糖パン (プル・パリー ジャム)	「給食アンサンブル」 パンネのラザニア風 にんじんのマリネ かぶのクリーム煮 かぼちゃの蒸しケーキ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり かぶ エリンギ にんにく	パン 砂糖 米粉 パンネ 蒸しケーキ 小麦粉 ジャム	油 バター 生クリーム	909 31.3 33.3 3.34

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★1日、4日、5日、22日、27日、29日は学校配送です。

10月分の給食費は、11月30日(火)が
納付日(振替日)です。
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量: 2.5g以下

月平均
842
32.2
26.3
2.87