



# 10月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (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	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) わかめとトックのスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン なた	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	キムチ コーン みかん しいたけ 玉ねぎ えだ豆 はくさい ねぎ	米 麦 トック さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	815 29.2 20.7 3.1
4	月	○	ごはん (さけふりかけ)	厚焼きたまご 即席漬け いも煮	卵 ぶた肉 生あげ さけ かつお節	牛乳	いんげん にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ たけのこ しいたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま ごま油	787 29.5 20.1 2.3
5	火	○	麦ごはん	五目そばろ 大学いも 白玉汁	卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ えだ豆	米 麦 さとう 白玉もち さつまいも	油 ごま	914 27.7 21.4 2.1
6	水	○	ごはん	いかのあげ煮 もやしのあえもの どさんこ汁 麦芽ゼリー	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 さとう ゼリー じゃがいも	油 バター ごま ごま油	814 29.3 18.9 2.2
7	木	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 和風サラダ 韓国風肉じゃが ミニトマト	さけ 牛肉	牛乳	ほうれん草 赤パプリカ ミニトマト	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	857 35.6 26.3 1.8
目の愛護デー献立			ぶた肉のパン粉焼き こんにやくサラダ コンソメスープ ブルーベリー		ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン ブルーベリー	パン でん粉 じゃがいも パン粉 チョコクリーム	オリーブ ドレッシング 油	830 33.4 33.4 3.0
8	金	○	テーブル ロール (チョコクリーム)	10月10日 目によい食べ物を 使った献立です。							
11	月	○	ごはん	とうふハンバーグ和風きのこソース 三色ごまあえ かぼちゃもち汁	とうふ とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ しめじ ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう でん粉 かぼちゃもち	ごま	790 26.7 19.1 2.7
12	火	○	チキンライス	オムレツのデミグラスソースかけ パスタスープ アロエヨーグルト	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ	米 麦 さとう マカロニ	バター 油	812 28.8 23.8 3.6
13	水	○	ナン	カレーミート 野菜チップス ラビオリスープ シャインマスカット	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ シャインマスカット	ナン ラビオリ さつまいも	油 バター	812 28.8 23.8 3.6
14	木	○	きのこごはん	あじの揚げ玉フライ とん汁 柿	とり肉 油あげ あじ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油	803 33.0 25.0 3.2
15	金	○	ごはん	中華風照り焼きチキン ひじきのサラダ みそキムチトックスープ アセロラミルクゼリー	とり肉 ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン はくさい キムチ 大豆もやし えのきたけ	米 さとう トック ゼリー	油	806 36.9 17.3 2.7
18	月	○	鶏飯	鮭のオイネーズ焼き ほうとう汁 りんご	とり肉 さけ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう グリーンピース だいこん しめじ ねぎ りんご	米 麦 さとう ほうとう	油 マヨネーズ	854 34.6 27.8 3.5
19	火	○	発芽米 ごはん	寒天サラダ(ドレッシング) ポークカレー ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ キウイ グリーンピース	米 じゃがいも	油 ドレッシング	841 25.8 21.3 2.6
20	水	○	麦ごはん (ひじきつくだけ)	とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり コーン だいこん ねぎ なめこ	米 麦 さとう マカロニ でん粉	油 マヨネーズ	844 35.0 22.6 2.6
21	木	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ごぼうと牛肉のいため煮 むらくも汁	まんだい 牛肉 とり肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	859 42.0 25.1 2.9
22	金	○	中華めん	えびしゅうまい 中華あえ みそラーメンスープ パイナップル	えび かまぼこ 卵 ぶた肉 チャーシュー みそ なた たら	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン パイナップル	ちゅうかめん マロニー さとう	ごま ごま油 油	783 34.2 20.6 4.2
25	月	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き 磯辺あえ のっぺい汁 カルシウムヨーグルト	さけ とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 里いも でん粉	ごま 油	804 34.5 19.5 3.2
26	火	○	ごはん	さばの揚げ煮 つぼ漬けあえ さつま汁	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり つぼつけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さつまいも	ごま ごま油	825 27.9 28.1 2.7
27	水	○	セルフ おにぎり (のり・ごましお)	肉団子 こんにやくの煮物 かきたま汁 チーズ	とり肉 ちくわ 卵 とうふ なた	牛乳 わかめ のり チーズ	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	794 33.2 21.7 3.2
28	木	○	うどん	ごぼうサラダ 五目うどん汁 いちごのジャムマフィン	ちくわ とり肉 油あげ なた 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう れんこん ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう 小麦粉 ジャム	マヨネーズ ごま バター	840 30.7 24.5 3.1
ハロウィン献立			パンフキングラタン コールスローサラダ ABCスープ ハロウィンデザート		ツナ ハム ベーコン	シリア チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	マッシュルーム コーン キャベツ 玉ねぎ はくさい	米 麦 マカロニ じゃがいも プリン	バター 油 マヨネーズ	839 26.3 21.5 3.6

## 10月は 食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



●お知らせ●  
10月分の給食費は、  
11月30日が納付日  
(振替日)です。  
お早めに口座へのご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: 摂取エネルギー全体の13~20%  
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満

\*食料購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
\*米、さつまいも、れんこん、小松菜は成田市産です。  
\*6・12・15・25・29日のデザート、13・22・28日の主食は学校配送です