

令和5年 10月 予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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		I補給 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 豆乳入り豚汁 いんげんのごま和え カル鉄ヨーグルト	豆腐 ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	だいこん レモン汁 ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉	ごま 油	786 33.8 18.3 3.1	
3	火	○	ナン	ハムチーズピカタ コンソメスープ カレーミート	卵 ハム とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン	ナン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	793 36.7 34.0 3.2	
4	水	○	ごはん	さけの塩焼き さつまい れんこんサラダ	さけ ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	米 さつまいも		783 35.4 23.2 1.9	
5	木	○	ごはん	とり肉のレモン醤油焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え	とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	パセリ こまつな ブロッコリー	レモン汁 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	743 32.8 20.5 2.9	
6	金	○	ごはん	ぶた肉の韓国風炒め わかめとトックのスープ チョレギサラダ(ドレッシング) 野菜とくだものゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	米 砂糖 トック ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング	723 28.2 13.0 3.1	
10	火	○	きなこ 揚げパン	ポトフ グリーンサラダ(ドレッシング) ブルーベリーゼリー	きな粉 とり肉 ウィンナー ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	805 26.0 32.2 2.8	
11	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソファール	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油	834 37.6 24.7 3.0	
12	木	○	ごはん	さくらますタルタルフライ (ソース) のっぺい汁 こまつななどのりの和えもの	さくらます とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	736 28.9 21.3 2.1	
13	金	○	ごはん	さばのみそ煮 とり肉と根菜のけんちん汁 ほうれん草と キャベツのおかかあえ	さば みそ とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま ごま油	811 32.1 26.3 2.5	
16	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とうふと玉ねぎのみそ汁 こまつなと卵の和えもの	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ 卵 かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご ねぎ もやし きゅうり しょうが	米 砂糖	ごま油 ごま	786 31.0 23.9 2.7	
17	火	○	中華麺	いかのチリソースフライ みそラーメンスープ マヨおひたし	ぶた肉 なると みそ ハム かつお節 いか	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ	中華麺 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま ドレッシング	782 34.5 25.7 3.2	
18	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ チキンカレー オレンジ	卵 とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼ	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター	878 28.3 24.2 2.8	
19	木	○	さつまいも ごはん	まつかぜ焼き 豚汁 もやしの和えもの	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり しいたけ 玉ねぎ	米 さつまいも 砂糖 パン粉	油 ごま	749 31.8 16.0 2.7	
20	金	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き ワンタンスープ チンジャオロースー	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 ワンタン でん粉	ごま 油 ごま油	852 42.3 25.2 2.7	
23	月	○	ごはん	とり肉のおろしソース焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 こんにゃくのおかか煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 絹さや	だいこん レモン汁 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	810 36.1 22.4 3.0	
24	火	○	食パン	チキンナゲット クリームシチュー イタリアンサラダ(ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ おから	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼ 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ドレッシング	793 33.4 30.8 3.3	
25	水	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソース やさしいっぱいスープ ツナサラダ(ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	837 30.4 28.0 2.7	
26	木	○	ごはん	タンドリーポーク ABCスープ ポテトサラダ ばくがゼリー	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マツタケ 枝豆	米 マカロニ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ドレッシング	835 31.1 21.5 2.3	
27	金	○	ごはん	酢豚 中華風玉子スープ 中華サラダ セノビーゼリー	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 マロニー ゼリー	油 ごま油 ごま	837 29.4 18.2 2.7	
30	月	○	ごはん	とり肉のから揚げ すまし汁 和風サラダ	とり肉 とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 米粉 砂糖	油	815 33.1 25.8 2.8	
31	火	ジョア	ソフト麺	スペイン風かぼちゃオムレツ ミートソース ブロッコリーのアーモンド和え かぼちゃプリン	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム 卵	粉チーズ ジョア	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マツタケ セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 砂糖 プリン でん粉	油 アーモンド	880 32.7 22.0 2.7	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

10月10日は
目の愛護デー



今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕祐(川上)
【ぶた肉】2日19日27日
飯田裕一(大栄十余三)

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	803
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.6
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.7
食塩相当量: 2.5g以下	2.8

○●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。