



10月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準		
			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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
2	月	ごはん ハッシュドポーク ツナとひじきのサラダ チョコクレープ	牛乳 ぶた肉 ツナ 生クリーム ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース とうもろこし えだまめ	ごはん さとう バター 油 ごま ドレッシング	723	21.4	28.4
3	火	チーズパン メンチカツ(ソース) ワンタンスープ なしゼリーよせ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	にんじん こまつな もやし たまねぎ みかん パイナップル なし果汁	パン さとう 油 パン粉 わんだんの皮	615	23.9	22.3
4	水	ごはん ほっけの一夜干し焼き 五目きんぴら むらくも汁	牛乳 ほっけ ぶた肉 さつまあげ とり肉 たまご とうふ	チンゲンサイ にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	603	27.5	15.5
5	木	ミニ米粉パン しょうゆラーメン あげショウマイ(2こ) チョコレギサラダ	牛乳 ぶた肉 なた 牛乳 のり	にんじん ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	米粉パン ドレッシング ちゅうかめん 油 ごま しゅうまいの皮	642	28.3	23.7
6	金	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツの塩こんぶ和え じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ こんぶ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	644	26.4	18.3
10	火	バターコッペパン ポークビーンズ ハムのマリネ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	658	26.1	25.2
11	水	ごはん とり肉のからあげ ひじきのいり煮 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	こまつな にんじん ねぎ だいこん	ごはん さとう 油 でんぷん	662	24.8	22.4
12	木	バーガーパン きのごソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ハム	ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ まいだけ えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ 黄パプリカ とうもろこし	パン さとう ドレッシング でんぷん バター	609	25.1	25.0
13	金	ごはん 中華うま煮 はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび ハム	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ だけのこ キャベツ しいたけ もやし	ごはん でんぷん 油 ごま ごま油 はるまきの皮	713	26.6	25.2
16	月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) わかめとたまごのスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	ほうれんそう にんじん 大豆もやし たまねぎ オレンジ	ごはん でんぷん 油 ごま	615	23.9	18.3
17	火	ココアコッペパン ミートオムレツ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 ハム たまご ぶた肉	ブロッコリー にんじん カリフラワー とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ	パン さとう ドレッシング ごま	614	23.6	25.3
18	水	ごはん ひじきふりかけ いわしのおかか煮 和風チキンサラダ とん汁	牛乳 いわし とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも ドレッシング 油 ごま	609	26.5	17.2
19	木	ミルクロールパン コロッケ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ウインナー ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ トマト	パン パン粉 じゃがいも 油 マカロニ	686	23.2	25.7
20	金	もち麦ごはん ポークカレー 大根サラダ 両毛ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも 油 さとう	684	21.5	19.2
23	月	ごはん さばの塩焼き こんぶの五目豆 けんちん汁	牛乳 さば ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とり肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも 油 さとう	679	28.6	24.8
24	火	ミニ黒コッペパン ペンネミートソース いもフライ(2こ) フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン マカロニ 油 じゃがいも ドレッシング	648	23.7	21.9
25	水	◆日本味めぐり～愛知県～◆ ごはん かしわのひきすり みそカツ れんこんサラダ みかんゼリー	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ はくさい れんこん きゅうり とうもろこし	ごはん さとう 油 ごま パン粉 マヨネーズ ドレッシング	751	25.6	22.2
26	木	パンブキンロールパン 秋味シチュー キャベツとコーンのサラダ 米粉のりんごタルト	牛乳 とり肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう 油 さつまいも バター ドレッシング	715	22.5	26.5
27	金	もち麦ごはん 具たくさんマーボードウフ ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	にんじん ねぎ だけのこ しいたけ もやし きゅうり	ごはん もち麦 さとう でんぷん 油 ごま油 ぎょうざの皮	675	27.4	19.9
30	月	ごはん いかのたつ田あげ 切干し大根の煮物 ほうれんそうとたまごのみそ汁	牛乳 いか とり肉 油あげ たまご みそ	にんじん ほうれんそう 切干し大根 たまねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	623	24.5	18.1
31	火	食パン かぼちゃひき肉フライ(ソース) マカロニサラダ カレースープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう 油 マヨネーズ パン粉 マカロニ	687	22.9	29.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※8.9月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【冷凍むき枝豆、にんじん、冷凍豆腐、乾燥しいたけ、もやし、大豆もやし、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、水煮大豆、冷凍小松菜、鶏肉、こんにゃく、冷凍ほうれん草、きゅうり、だいこん、ねぎ、キャベツ】

※9月分の給食費口座振替日は10月10日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。



◆日本味めぐり◆
10月25日(水)

あいちけん

愛知県

