



# 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			
1	金	わかめごはん みそラーメン はるまき 和風チキンサラダ	牛乳 ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ どうもろこし もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 中華めん はるまきの皮	油 ドレッシング ごま	674	22.8	25.6
4	月	ごはん ふた肉のうまに ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ふた肉 油あげ かに風味がまほこ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ	ごはん さとう	油 ごま	706	25.9	25.4
5	火	バターロールパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ココアワッフル	牛乳 ふた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー どうもろこし	パン さとう じゃがいも ワッフル	ドレッシング 油 ごま	688	26.9	29.4
6	水	ごはん なつとう ごもく肉じゃが ほうれんそうのいそがあえ	牛乳 ふた肉 みそ なつとう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	646	25.3	15.5
7	木	コッパン いちごジャム&マカリ とり肉のハーブやき だいにんとハムのマリネ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パプリカ	だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ	パン はるさめ いちごジャム	ドレッシング 油 マカリ	680	29.3	27.2
8	金	ごはん ほっけのいちやほしやき ひじきのいりに みそけんちん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 ほっけ 油あげ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	646	27.1	17.9
11	月	ごはん ソースカツ こまつなのおかあえ だいにんとなめこのみそ汁	牛乳 ふた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん なめこ もやし ねぎ	ごはん さとう	油	669	21.7	18.6
12	火	ナン レーズンパン(4年生以上) ドライカレー やさいスープ りんごゼリーよせ	牛乳 ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パイナップル レーズン	パン ナン じゃがいも	バター 油	700	29.8	18.8
13	水	もちむぎごはん とうふのそぼろいため しゅうまい2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 ハム みそ	牛乳	にら にんじん	ねぎ しめじ しいたけ もやし きゅうり	ごはん もち麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	643	27.2	19.0
14	木	こめこパン にこみうどん やさいかきあげ コーン入りおひたし	牛乳 とり肉 なると	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし どうもろこし	こめこパン うどん	油	589	22.8	22.0
15	金	ごはん さばのいしるほしやき ごもくきんぴら さといもこまつなのみそ汁	牛乳 さば ふた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	654	23.6	21.9
18	月	セルフビビンバ(ごはん ビビンバの具) わかめとたまごのスープ オレンジ	牛乳 ふた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいずもやし たまねぎ オレンジ	ごはん でんぷん	油 ごま	639	25.9	20.0
19	火	パンキンロールパン メンチカツ(ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ りんご もも パイナップル みかん	パン マカロニ さとう	油 バター	694	23.7	25.5
20	水	きのこごはん いかのカレーしょうゆやき こまつなのごまあえ まめとん汁	牛乳 いか ふた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし しめじ しいたけ まいたけ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	590	30.2	16.6
21	木	ミルクコッパン 秋味シチュー フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ どうもろこし	パン さつまいも	油 バター ドレッシング	705	25.8	22.1
22	金	ごはん いわしのかばやき やさいのあさづけ かきたま汁 お米のムース	牛乳 いわし たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん でんぷん さとう	油	701	24.5	24.5
25	月	ごはん ふた肉のしょうが炒め れんこんサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ふた肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん きゅうり どうもろこし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング ごま 油	676	27.1	21.5
26	火	チーズパン 和風きのこスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ まいたけ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ スイートポテト	バター ドレッシング	649	24.5	22.2
27	水	もちむぎごはん ビーフカレー ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし えだまめ	ごはん もち麦 じゃがいも	バター ドレッシング ごま	716	23.1	22.7
28	木	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 海そうサラダ ポタージュクレシー	牛乳 とり肉 ふた肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう	バター ドレッシング ごま	672	26.7	23.5
29	金	◆日本味めぐり～北海道～◆ ごはん さけのザンギ キャベツのしおこんぶあえ どさんこ汁 かぼちゃプリン	牛乳 さけ ふた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり どうもろこし	ごはん じゃがいも でんぷん	ごま油 油 バター	685	26.0	20.1

※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。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※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。  
【チンゲンサイ、干しいたけ、冷凍ほうれん草、冷凍どうもろこし、キャベツ、大根、豚肉、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、冷凍小松菜】



『日本味めぐり』初回は10月29日(金) 北海道です

日本には気候や風土、伝統行事等と深く結びついた豊かな食文化があります。それらに興味・関心を持ってもらうため、今月から「食」で日本を一周する『日本味めぐり』をスタートさせます。

各都道府県の郷土料理や伝統料理をはじめ、各地の特産物を使った料理など献立に取り入れていきます。「おいしいね!」でも紹介しますので、おたのしみ!!



※9月分の給食費口座振替日は10月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。