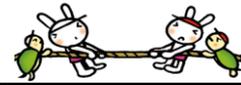




10月分学校給食予定献立表

【目標】すききらいをなくそう



日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	水	チャーハン	牛乳	はるまき ピリカラきゅうり ワンタンスープ	こめ、さとう、あぶら、 ワンタンのかわ、 はるまき	やきふた、ふた肉、 牛乳	たけのこ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、かぶ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、こまつな、きくらげ、 しょうが	541	17.3
2	木	てりやきチキン バーガー	ヨーグルト	フレンチサラダ ポトフ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	とり肉、ウインナー、 ヨーグルト、ツナ	はくさい、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、セロリ	548	25.3
3	金	しおふたどん	牛乳	うめおかかあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、こま、 さとう	ふた肉、牛乳、とうふ かつおぶし、わかめ、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、もやし、にんにく、レモン、 こまつな、キャベツ、にんじん、 うめ、たまねぎ、しめじ	534	27.4
6	月	お月見こんだて さつまいもごはん	牛乳	メヌケのさいきょうづけやき ごまあえ おつきみだんごじる	こめ、さつまいも、こま さとう、しらたまだんご	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、かまぼこ、 メヌケさいきょうづけ、 ふた肉	にんじん、しいたけ、ほうれん草、 キャベツ、だいこん、こまつな、 ねぎ、しめじ	583	27.0
7	火	ジャージャー めん	牛乳	ホキのあますソースかけ ハンサンスウ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、こめ、 さとう、はるさめ	ふた肉、みそ、牛乳、 ホキ、ハム	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、にんにく、 しょうが、きゅうり、キャベツ	598	29.9
8	水	ツナピラフ	牛乳	オムレツのチーズソースかけ グリーンサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、さとう、 じゃがいも	ツナ、牛乳、オムレツ、 ハム、チーズ、とり肉	エリンギ、とうもろこし、みずな にんじん、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、キャベツ、えだまめ、 チンゲンサイ	532	23.4
9	木	ごはん	お茶	イカのさらさあげ ごもくきんぴら 肉じゃが	こめ、かたくりこ、こま こめこ、あぶら、さとう じゃがいも	イカ、ふた肉	お茶、しょうが、ごぼう、にんじん れんこん、こんにゃく、たまねぎ、 さやえんどう	496	24.2
10	金	目の愛護デーこんだて ブルーベリー デニッシュ	牛乳	サケのこうそうやき ほうれんそうサラダ ABCスープ	パンこ、あぶら、 パン、じゃがいも、 さとう、マカロニ	牛乳、サケ、ふた肉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、セロリ、 にんにく、トマト	545	21.9
14	火	ごはん	牛乳	サバのぶなかほしやき なっとうあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶなかほし、 なっとう、かつおぶし、 ふた肉、とうふ、みそ、 あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	588	27.3
15	水	ココアあげパン	牛乳	ジャーマンポテト フォーのスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 こめこめん	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、にら	595	18.2
16	木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	イタリアンサラダ スイートポテト	スパゲッティ、さとう、 あぶら、さつまいも、 バター	ウインナー、チーズ、 牛乳、ツナ、たまご、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、エリンギ、キャベツ、 トマト、ほうれん草、とうもろこし	594	21.2
17	金	運動会がんばれ！こんだて カツカレー	牛乳	3色サラダ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、はちみつ、 バター、こむぎこ、 こめこ、パンこ、さとう	ふた肉、牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 とうもろこし、えだまめ	634	25.6
21	火	ふたキムチどん	牛乳	ナムル トッポギりわかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま、トッポギ	ふた肉、牛乳、とり肉 とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、にら、ねぎ だいこん、こまつな、にんじん、 キャベツ、キムチ、チンゲンサイ	556	27.8
22	水	くろパン	牛乳	イカのガーリックあげ シャキシャキポテトサラダ ポークビーンズ	パン、こめこ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、ハム、 ふた肉、だいす、 こうやどうふ	しょうが、にんにく、きゅうり、 しらたき、にんじん、たまねぎ、 トマト	626	31.6
23	木	もやしラーメン	牛乳	ウインナーのフリッター キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 こむぎこ、さとう、 スパイスドックミックス	ふた肉、なると、牛乳 ウインナー、ハム	にんじん、チンゲンサイ、もやし、 しいたけ、メンマ、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	595	25.5
24	金	わかめごはん	牛乳	ふた肉のみそづけやき あさづけ けんちんじる	こめ、さとう、さといも あぶら	わかめ、牛乳、ふた肉 みそ、こんぶ、とり肉 とうふ	にんにく、はくさい、きゅうり、 にんじん、しょうが、しいたけ、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	553	27.9
27	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、ぎょうざ、あぶら はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、ふた肉、 とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、 しょうが、にんにく	665	25.6
28	火	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、 さとう	牛肉、牛乳、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	624	21.2
29	水	みそうどん	牛乳	ささかまほこのいそべあげ こんさいのみそマヨあえ	うどん、こめこ、こま あぶら、マヨネーズ こむぎこ、さとう	ふた肉、とうふ、みそ あぶらあげ、あおのり 牛乳、ささかまほこ	にんじん、だいこん、れんこん、 ごぼう、こんにゃく、きゅうり、 ねぎ	522	25.5
30	木	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのはちみつやき ツナサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、さとう、 じゃがいも	チョリソー、とり肉、 ウインナー、牛乳、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんにく、ピーマン、 セロリ、しょうが、トマト、みずな キャベツ、きゅうり、にんじん	525	24.9
31	金	ガーリック トースト	牛乳	パンキンポターージュ みずなサラダ	パン、バター、あぶら、 こむぎこ、バター、こ ま、 さとう	牛乳、ベーコン、 かまほこ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 かぼちゃペースト、きゅうり、 みずな、とうもろこし	527	18.4

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。



平均栄養量

571 24.6