



10月の献立表



家庭数配布

春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
			2日 614kcal	3日 683kcal	4日 639kcal
献立			・ごま塩ごはん 牛乳 ・魚の西京焼き ・小松菜の煮びたし ・むらくも汁・くだもの	・小松菜ビスキュイパン ・牛乳 ・ポークビーンズ ・わかめ入りサラダ・くだもの	・ごはん・じゃこふりかけ ・牛乳 ・家常豆腐 ・はんぺん汁・くだもの
食品			牛乳、鶏肉、さわか、油揚げ、たまご、みそ、米、麦、さとう、じゃがいも、でんぶん、ごま、小松菜、もやし、人参、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	牛乳、たまご、豚肉、いんげん豆、わかめ、しらす、パン、ジャム、小麦粉、アーモンド、油、マ加里、ごま、小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、厚揚げ、はんぺん、米、麦、油、さとう、じゃがいも、ごま、生姜、しいたけ、人参、ゆかり、ねぎ、小松菜
	7日 662kcal	8日 635kcal	9日 559kcal	10日 636kcal	11日 632kcal
献立	・こぎつねごはん・牛乳 ・いかのカリント揚げ ・じゃことわかめの酢のもの ・みそ汁	・ゴマトースト・牛乳 ・マカロニとたこのトマト煮 ・フレンチサラダ ・くだもの	・きのこピラフ ・牛乳 ・アーモンドサラダ ・イタリアンスープ・くだもの	・ごはん・牛乳 ・さんまの松前煮 ・もやしのごまだれあえ ・わかめスープ・くだもの	・ビビンバ・牛乳 ・ミックスマッシュポテト ・豆腐のスープ ・くだもの
食品	牛乳、油揚げ、鶏肉、いか、わかめ、とうふ、みそ、米、麦、さとう、油、でんぶん、ピーナツ、じゃがいも、しいたけ、人参、きゅうり、大根、ねぎ、もやし	牛乳、ハム、ひよこ豆、たこ、パン、油、ごま、マ加里、小麦粉、さとう、マカロニ、にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、もやし	牛乳、ハム、鶏肉、チーズ、たまご、米、麦、パン粉、じゃがいも、バター、アーモンド、人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー、コーン	牛乳、ハム、さんま、わかめ、豆腐、豚肉、米、麦、油、さとう、ごま、生姜、にんにく、胡瓜、もやし、玉ねぎ、人参	牛乳、豚肉、たまご、生クリーム、とうふ、米、麦、油、さとう、ごま、じゃがいも、バター、にんにく、生姜、ぜんまい、人参、コーン、玉ねぎ
	14日 体育の日	15日 パースティ給食	16日 584kcal	17日 663kcal	18日 636kcal
献立		・スパゲティ魚介ソース ・牛乳 ・温野菜サラダ ・ポテトスープ・紅茶ケーキ	・ごはん・牛乳 ・手作りぎょうざ ・華風あえ ・えのきのスープ	・ハニーレモントースト ・牛乳 ・トマトシチュー ・加加じゃこサラダ・くだもの	・ごはん・塩昆布ふりかけ ・ごぼう入りつくね焼き ・からしあえ ・なめこと湯葉のみそ汁
食品			牛乳、豚肉、ハム、クラゲ、くさわかめ、とうふ、米、麦、油、さとう、ぎょうざの皮、でんぶん、キャベツ、人参、ねぎ、こ、胡瓜、えのき、小松菜	牛乳、豚肉、大豆、いか、えび、チーズ、ひじき、パン、マ加里、はちみつ、じゃがいも、ごま、レモン、ゆかり、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、キャベツ	牛乳、塩昆布、鶏肉、おから、とうふ、みそ、米、麦、さとう、油、パン粉、ごま、ごぼう、玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、小松菜
	21日 645kcal	22日 600kcal	23日 615kcal	24日 620kcal	25日 616kcal
献立	・ごはん・牛乳 ・魚のさざれ焼き ・きんぴらごぼう ・さつま汁・くだもの	・コーンドッグ ・牛乳 ・ビーンズサラダ ・ポタージュ・くだもの	・ごはん・カルチャンふりかけ ・牛乳 ・鶏肉ときのこのオムレツ ・コーンサラダ・ジュリアンスープ	・じゃこごはん・牛乳 ・鶏肉と里芋のにももの ・舟形きゅうり ・すまし汁・くだもの	・チャーハン・牛乳 ・はりはりサラダ ・ひすいワントンスープ ・くだもの
食品	牛乳、さけ、豚肉、みそ、とうふ、米、麦、マネズ、油、さとう、さつまいも、パン粉、ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、みかん	牛乳、チーズ、生クリーム、大豆、ひよこ豆、ハム、コーン、パン、油、マネズ、じゃがいも、米、コーン、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、人参、パセリ、りんご	牛乳、桜えび、わかめ、鶏肉、たまご、いんげん豆、米、麦、ごま、じゃがいも、ごま、さとう、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、胡瓜、人参、コーン	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、厚揚げ、とうふ、米、麦、ごま、さとう、さといも、あられふ、ごぼう、しいたけ、人参、ゆかり、胡瓜、ねぎ、みつば	牛乳、たまご、豚肉、ハム、しらす、鶏肉、米、麦、油、さとう、春雨、ワントンの皮、ねぎ、生姜、しいたけ、ゆかり、人参、ねぎ、切干大根
	28日 619kcal	29日 645kcal	30日 ねぎみそ627kcal・ケチャップ7596kcal	31日 609kcal	
献立	・シナモントースト ・牛乳 ・えびととうふのうま煮 ・春雨サラダ・くだもの	・ドライカレー ・牛乳 ・ごまドレサラダ ・フルーツヨーグルト	・小松菜ごはん・牛乳 ・鶏肉のねぎみそ焼き または ・鶏肉のケチャップソース ・しらすのあえ・あんかけ汁	・八宝めん・牛乳 ・小松菜とひじきのナムル ・大学いも ・くだもの	
食品	牛乳、とうふ、えび、ハム、豚肉、ちりめんじゃこ、パン、マ加里、さとう、春雨、油、生姜、しいたけ、人参、ゆかり、ねぎ、小松菜	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト、米、麦、油、さとう、じゃがいも、ごま、バター、玉ねぎ、人参、ピーナツ、キャベツ、もやし、コーン、みかん	牛乳、たまご、ハム、鶏肉、しらす、わかめ、米、麦、ごま、油、でんぶん、あられふ、小松菜、ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう	牛乳、豚肉、いか、えび、ひじき、蒸し中華めん、油、でんぶん、さつまいも、生姜、にんにく、胡瓜、もやし、玉ねぎ、人参	

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。

