



10月献立表



給食目標：食後は静かに休みましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	ごはん わかめそぼろ	○	ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	鶏ひき肉、わかめ、牛乳、ししゃも、豚 こま肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、 春巻きの皮、油、しらたき	しょうが、切干しだいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、玉葱、は くさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	600 kcal 27.0 g 19.8 g 2.4 g
3 金	木の葉丼	○	ひじきの和え物 すりごま入りみそ汁	蒸しかまぼこ、凍り豆腐、たまご、牛 乳、干ひじき、油揚げ、まぐろ缶詰、生 揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、三温 糖、ごま油、じゃがいも、白ごま	たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、 こまつな、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	619 kcal 27.7 g 22.5 g 2.7 g
6 月	＜お月見献立＞ 吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁 みかん	油揚げ、牛乳、木綿豆腐、豚せん切り、 鶏こま肉、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、さつまいも、三温糖、 でん粉、小麦粉、板こんにゃく、白玉粉	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、さや いんげん、玉葱、もやし、はくさい、だ いこん、えのきたけ、西洋かぼちゃ、み かん	584 kcal 22.6 g 17.8 g 2.2 g
7 火	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉、大豆、たまご、牛乳、油揚げ、 赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、さつ まいも、中ざら糖、水あめ、黒ごま	しょうが、こまつな、玉葱、にんじん、 だいこん、はくさい、なめこ	638 kcal 24.0 g 20.1 g 1.9 g
8 水	ヨーグルトトースト	○	ボークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	ヨーグルト、牛乳、たまご、白いんげん 豆、豚こま肉、まぐろ缶詰	無塩食パン、さとう、バター、油、じゃ がいも、小麦粉、白ごま	玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、ホールコー ン、りんご	599 kcal 24.1 g 24.2 g 2.0 g
9 木	カレーうどん	○	わかさぎのから揚げ わかめとえのきのごま酢和え フルーツ白玉	豚こま肉、油揚げ、牛乳、わかさぎ、わ かめ、絹ごし豆腐	油、さとう、でん粉、うどん、白ごま、白 玉粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 ねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、 もやし、えのきたけ、みかん缶、パイン 缶、黄桃缶、バナナ	587 kcal 22.4 g 16.9 g 2.1 g
10 金	ごはん エコふりかけ	○	いかのねぎみそ焼き 塩昆布和え 豚汁 梨	かつお節、牛乳、イカ、白みそ、ちりめ んじゃこ、塩昆布、豚こま肉、絹ごし豆 腐、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、油、じゃ がいも	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、 玉葱、だいこん、えのきたけ、こまつ な、梨	562 kcal 29.9 g 13.9 g 2.7 g
14 火	ごはん しらすとのりの佃煮	○	赤魚のあずま煮 小松菜と油揚げのおかか和え さつま汁	焼きのり、干ひじき、しらす干し、あさ り、牛乳、あかうお、油揚げ、かつお節、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、白ご ま、さつまいも、板こんにゃく	干し椎茸、しょうが、こまつな、もや し、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなし めじ、ねぎ	580 kcal 26.9 g 17.7 g 2.6 g
15 水	ホイコーロー丼	○	中華サラダ フルーツ杏仁	豚こま肉、赤みそ、牛乳、ハム、粉寒天、 豆乳	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、はる さめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、 こまつな、きゅうり、バナナ、黄桃缶、 パイン缶	570 kcal 19.5 g 15.6 g 2.0 g
16 木	フィッシュバーガー	○	チキンクリームシチュー ハムとキャベツのマスタードサラダ りんご	まだら、牛乳、鶏こま肉、白いんげん 豆、豆乳、ハム	丸パン、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 油、三温糖、じゃがいも、シェ尔マカロ ニ、オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめ じ、ブロッコリー、こまつな、ホール コーン、パセリ、りんご	618 kcal 29.0 g 22.8 g 2.6 g
17 金	＜北海道郷土料理＞ 美唄のとりめし	○	五目たまご焼き こまつなとキャベツのごまみそ和え 三平汁	若鶏肉モモ、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、たまご、赤みそ、塩ざけ	精白米、粒麦、三温糖、油、白ごま、じゃ がいも	玉葱、にんじん、干し椎茸、こねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	566 kcal 26.6 g 19.1 g 2.1 g
20 月	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	牛乳、ハム、豚レバー、鶏こま肉	バター、油、精白米、粒麦、さつまいも、 でん粉、三温糖、シェ尔マカロニ	玉葱、パセリ、しょうが、キャベツ、に んじん、きゅうり、ホールコーン、セロ リー、西洋かぼちゃ、こまつな、みかん	705 kcal 31.4 g 25.1 g 2.1 g
21 火	きんぴらごはん	○	しいらのさざれ焼き じゃこ和え 小松菜のかきたま汁	豚ひき肉、牛乳、しいら、ちりめんじゃ こ、干ひじき、鶏こま肉、茎わかめ、木 綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、マヨネーズ、 乾パン、白ごま、ごま油、じゃがいも、 でん粉	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャ ベツ、きゅうり、こまつな、玉葱、えの きたけ、ねぎ	583 kcal 28.4 g 21.3 g 2.5 g
22 水	手作りツナコーンパン	○	チキンと小松菜のクリームスープ ポテトのマリアナソース ぶどう	まぐろ缶詰、牛乳、鶏こま肉、白いんげ ん豆、大豆	強力粉、さとう、小麦粉、油、マヨネー ズ、じゃがいも、コーンスターチ、でん 粉	玉葱、ホールコーン、にんじん、クリー ムコーン、こまつな、赤パプリカ、黄パ プリカ、ぶどう	636 kcal 24.8 g 21.4 g 2.7 g
23 木	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	牛乳、さんま筒切り、角切りこんぶ、油 揚げ、鶏こま肉、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、油、板こ んにゃく	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじ ん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこ ん、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、りんご	585 kcal 23.5 g 21.9 g 2.2 g
24 金	栗ごはん	○	マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	牛乳、マス、米みそ、かつお節、豚こま 肉、生揚げ、わかめ	精白米、もち米、生むき栗、三温糖、黒 ごま、油、板こんにゃく、さといも、で ん粉、あられ麩	キャベツ、もやし、にんじん、こまつ な、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ね ぎ、みかん	571 kcal 27.1 g 15.3 g 2.2 g
27 月	ごはん	○	鶏の唐揚げ キャベツともやしの磯和え きのこの味噌汁	若鶏モモ、牛乳、ちりめんじゃこ、もみ のり、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油、三温 糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もや し、きゅうり、ホールコーン、玉葱、え のきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、ね ぎ、こまつな	589 kcal 27.2 g 20.8 g 1.8 g
28 火	ハッシュドポークライス	○	オニオンドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	豚こま、レンズまめ、牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、油、じゃがいも、三温糖、 バター、小麦粉、白ごま、さとう	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、 にんじん、しめじ、トマト缶詰、きゅう り、もやし、キャベツ、パプリカ、りん ご果汁、バナナ、黄桃缶、西洋なし缶	595 kcal 18.2 g 14.8 g 1.9 g
29 水	＜世界の料理 台湾＞ 担仔麵（タンツー麵）	○	茎わかめのピリ辛あえ 地瓜球（ディエグアチョウ）	豚ひき肉、大豆、むきえび、牛乳、茎わ かめ、ハム、豆乳	中華めん油、三温糖、ごま油、白ごま、 さつまいも、キャッサバでん粉、小麦 粉、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじ ん、たけのこ、玉葱、ねぎ、もやし、こま つな、キャベツ、きゅうり	578 kcal 23.3 g 23.0 g 2.6 g
30 木	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆、牛乳、サバ、豚せん切り肉、赤み そ、たまご	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、水あ め、白ごま、ごま油、つきこんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこ ん、だいこん、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	581 kcal 28.0 g 20.6 g 1.8 g
31 金	＜お楽しみ献立＞ 手作りパンブキンパン	○	フライドポテト 鶏肉の具沢山スープ バナナ	牛乳、鶏こま肉、木綿豆腐	強力粉、さとう、油、蒸し栗、じゃがい も、白ごま	西洋かぼちゃ、パセリ、玉葱、にんじ ん、はくさい、もやし、こまつな、バナ ナ	554 kcal 21.8 g 16.8 g 1.6 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



献立紹介



◎29日 世界の料理 台湾

担仔麵とは台湾の台南発祥の麺料理で、スープは豚肉やエビ、鶏ガラ、ニンニクなどから取り
あっさりとした味付けで、具材は肉そぼろ、エビ、野菜、パクチーなどが一般的です。
五香粉の香りが特徴的な料理ですが、給食では子供たちが食べやすいようアレンジをして調理します。
地瓜球は、外はカリカリ、中はモチモチとした食感が美味しい、さつまいもの揚げ団子です。

＜今月の栄養価平均＞

エネルギー	594 kcal
タンパク質	25.3 g
脂質	19.7 g
塩分	2.2 g