



<10月の給食目標>  
食後は休養をとりましょう。

# 10がつ こんだてひょう

| 日  | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい   | あかの食品<br>血や肉になる                         | きいろの食品<br>働く力になる                            | みどりの食品<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分        |
|----|----|----|--|---|---|--|-----------------------------|
| 2  | 水  |    | ツナビーンズドック ポテドレサラダ<br>ABCマカロニスープ パナナ                        | 牛乳 豚肉 ベーコン ハム<br>ツナ チーズ 白いんげん豆          | コッペパン じゃがいも<br>マヨネーズ(卵不使用)<br>油 砂糖 マカロニ     | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり コーン<br>バナナ   | 606 kcal<br>23.9 g<br>1.9 g |
| 3  | 木  |    | 三色丼 大学芋<br>なめこと白菜のみそ汁                                      | 牛乳 豚肉 鶏肉 たまご<br>油揚げ わかめ 大豆<br>白みそ 赤みそ   | 米 さつまいも 油 砂糖<br>でんぷん 中ざら糖 水あめ<br>黒ごま        | 人参 小松菜 しょうが<br>大根 白菜 もやし 玉ねぎ<br>なめこ ねぎ                                     | 627 kcal<br>23.2 g<br>1.9 g |
| 4  | 金  |    | ごはん さんまの松前煮<br>カリカリ油揚げとキャベツのごまあえ<br>豚汁 みかん                 | 牛乳 さんま 豚肉 豆腐<br>油揚げ 昆布<br>赤みそ 白みそ       | 米 砂糖 じゃがいも<br>こんにやく 白ごま 油                   | 人参 小松菜 しょうが<br>にんにく もやし ごぼう<br>大根 しめじ ねぎ キャベツ<br>みかん                       | 614 kcal<br>24.6 g<br>2.1 g |
| 7  | 月  |    | ごはん じゃこ大豆<br>マスの塩こうじ焼き西京みそかけ<br>小松菜のおひたし のっぺい汁             | 牛乳 マス じゃこ 豚肉<br>ハム 生揚げ 大豆<br>かつお節 西京みそ  | 米 さといも こんにやく<br>でんぷん 砂糖 油 ごま油<br>麩 白ごま      | 人参 小松菜 にんにく<br>しょうが ねぎ 白菜 大根<br>ごぼう もやし キャベツ                               | 580 kcal<br>30.7 g<br>2.0 g |
| 8  | 火  |    | ヨーグルトトースト ポークビーンズ<br>ツナとブロッコリーサラダ りんご                      | 牛乳 豚肉 ツナ 大豆<br>生クリーム ヨーグルト              | 食パン じゃがいも 小麦粉<br>バター 油 はちみつ 砂糖              | 人参 小松菜 玉ねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>レモン りんご                              | 607 kcal<br>23.7 g<br>2.0 g |
| 9  | 水  |    | 【郷土料理献立・長野県】<br>ごはん 野沢菜ふりかけ<br>山賊焼き 糸寒天のあえもの<br>大平汁 ぶどう    | 牛乳 鶏肉 ハム しらす<br>ちくわ(卵不使用) 豆腐<br>油揚げ 糸寒天 | 米 上新粉 でんぷん 油<br>ごま油 砂糖                      | 人参 小松菜 ねぎ 大根<br>ごぼう しょうが にんにく<br>きゅうり 野沢菜漬 コーン<br>しめじりんごぶどう                | 574 kcal<br>21.3 g<br>2.0 g |
| 10 | 木  |    | ハムとさつまいものピラフ コールスロー<br>レパールのケチャップソースあえ<br>小松菜とパスタのスープ      | 牛乳 豚レバー ハム<br>ウインナー チーズ                 | 米 さつまいも でんぷん<br>油 砂糖 マカロニ                   | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>キャベツ クリピーズ しょうが<br>にんにく きゅうり コーン<br>セロリ かぼちゃ                 | 594 kcal<br>22.7 g<br>2.1 g |
| 11 | 金  |    | 【十三夜・月見献立】<br>けんちんうどん きびなごのから揚げ<br>切干大根のあえもの 月見だんご         | 牛乳 鶏肉 ハム きびなご<br>かまぼこ 油揚げ 豆腐<br>わかめ     | うどん さといも 白玉粉<br>上新粉 小麦粉 でんぷん<br>春雨 ごま油 油 砂糖 | 人参 小松菜 しょうが ねぎ<br>にんにく 大根 きゅうり<br>ごぼう キャベツ 干し椎茸<br>切干大根                    | 587 kcal<br>25.8 g<br>2.5 g |
| 15 | 火  |    | 【体育大会応援給食】<br>勝つカレーライス<br>コーンサラダ<br>フルーツポンチ                | 牛乳 豚肉 ツナ                                | 米 じゃがいも はちみつ<br>油 パン粉 小麦粉 砂糖                | 人参 小松菜 しょうが<br>にんにく 玉ねぎ クリピーズ<br>キャベツ きゅうり コーン<br>みかん缶 ハイン缶 黄桃缶<br>りんご バナナ | 596 kcal<br>20.4 g<br>2.3 g |
| 16 | 水  |    | ごはん わかめそばろ<br>鯖のごまつけ焼き<br>ごぼうとれんこんのみそ炒め<br>かきたま汁           | 牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 ハム<br>たまご わかめ 赤みそ            | 米 じゃがいも こんにやく<br>油 ごま油 白ごま 砂糖<br>でんぷん       | 人参 小松菜 しょうが ねぎ<br>にんにく れんこん ごぼう<br>さやいんげん 大根<br>えのき茸                       | 622 kcal<br>28.4 g<br>1.8 g |
| 17 | 木  |    | 【手作りパンの日】<br>黒糖パン クリームシチュー<br>マカロニサラダ パナナ                  | 牛乳 鶏肉 ベーコン ハム<br>豆乳 生クリーム               | 強力粉 じゃがいも 小麦粉<br>マカロニ 砂糖 黒砂糖 油              | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>エリンギ コーン キャベツ きゅうり<br>バナナ                                    | 568 kcal<br>19.8 g<br>1.5 g |
| 18 | 金  |    | 秋の香りごはん<br>揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>五目汁 みかん                          | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐<br>油揚げ ちくわ(卵不使用)            | 米 じゃがいも さつまいも<br>こんにやく 小麦粉<br>でんぷん 油 砂糖     | 人参 小松菜 ねぎ 大根<br>白菜 干し椎茸 玉ねぎ<br>もやし さやいんげん<br>まいたけ しめじ みかん                  | 587 kcal<br>23.9 g<br>1.9 g |
| 21 | 月  |    | 麻婆丼 春雨サラダ<br>小松菜とたまごの中華スープ オレンジ                            | 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム<br>たまご 豆腐<br>豆みそ 赤みそ        | 米 じゃがいも でんぷん<br>砂糖 油 ごま油 春雨                 | 人参 小松菜 にんにく<br>しょうが 玉ねぎ たけのこ<br>干し椎茸 ねぎ いら コーン<br>きゅうり キャベツ オレンジ           | 616 kcal<br>26.1 g<br>2.1 g |
| 22 | 火  |    | 【ワールドランチ・イタリア】<br>タリアテッレ・ポロネーゼ<br>イタリアンサラダ フリッツェッレ         | 牛乳 豚肉 鶏肉 サラミ<br>チーズ 大豆                  | タリアテッレ 強力粉 米粉<br>小麦粉 油 砂糖 粉糖<br>はちみつ        | 人参 小松菜 しょうが<br>にんにく 玉ねぎ エリンギ<br>セロリ きゅうり キャベツ コーン<br>トマト缶                  | 623 kcal<br>24.5 g<br>1.7 g |
| 23 | 水  |    | わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き<br>小松菜のあえもの 豆乳入りみそ汁                        | 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ<br>油揚げ わかめ<br>赤みそ 白みそ       | 米 じゃがいも 砂糖 油<br>マヨネーズ パン粉                   | 人参 小松菜 キャベツ<br>大根 えのき茸 ねぎ  | 580 kcal<br>25.6 g<br>1.9 g |
| 24 | 木  |    | ごはん いかフライ<br>野菜炒め<br>じゃがいものみそ汁 りんご                         | 牛乳 いか 豚肉 油揚げ<br>白みそ 赤みそ                 | 米 じゃがいも こんにやく<br>油 砂糖                       | 人参 小松菜 キャベツ 大根<br>玉ねぎ もやし えのき茸<br>りんご                                      | 567 kcal<br>25.0 g<br>2.1 g |
| 25 | 金  |    | 【郷土料理献立・北海道】<br>美唄のとりめし 五目たまご焼き<br>ごまあえ 三平汁                | 牛乳 鶏肉 鮭 たまご<br>豆腐 生揚げ                   | 米 じゃがいも 油 砂糖<br>白ごま                         | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>ごぼう 干し椎茸 小ねぎ<br>もやし キャベツ 大根 ねぎ                               | 620 kcal<br>29.1 g<br>2.0 g |
| 28 | 月  |    | ごはん 天ぷら(ししゃも・さつまいも)<br>肉豆腐 はりはりあえ                          | 牛乳 豚肉 ししゃも ハム<br>豆腐 茎わかめ 青のり            | 米 さつまいも しらたき<br>小麦粉 油 ごま油 砂糖                | 人参 小松菜 ねぎ もやし<br>玉ねぎ えのき茸 キャベツ<br>白菜 きゅうり 切干大根                             | 645 kcal<br>25.9 g<br>2.0 g |
| 29 | 火  |    | 【おおはなし給食】<br>きなこ揚げパン ポカポカスープ                               | 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐<br>わかめ きなこ                  | コッペパン じゃがいも 油<br>砂糖 でんぷん                    | 人参 小松菜 しょうが<br>にんにく 玉ねぎ エリンギ<br>キャベツ コーン きゅうり<br>トマト缶 バナナ                  | 591 kcal<br>23.7 g<br>2.4 g |
| 30 | 水  |    | 【郷土料理献立・福島県】<br>ごはん さんまのぼーぼー焼き<br>じゅうねん(えごま)あえ ざくざく<br>みかん | 牛乳 さんま 鶏肉 豆腐<br>油揚げ 大豆 赤みそ              | 米 さといも こんにやく<br>でんぷん 油 砂糖<br>すりごま えごま       | 人参 小松菜 しょうが ねぎ<br>にんにく 干し椎茸 ごぼう<br>キャベツ コーン もやし 大根<br>しめじ みかん              | 601 kcal<br>23.9 g<br>2.2 g |
| 31 | 木  |    | 【お楽しみ給食】<br>ピラフのホワイトソースかけ<br>ポテトハニーサラダ                     | 牛乳 豆乳 鶏肉 えび<br>ほたて 粉チーズ<br>生クリーム        | 米 じゃがいも 小麦粉 油<br>バター はちみつ 砂糖<br>粉糖 チョコレート   | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>エリンギ コーン きゅうり<br>キャベツ かぼちゃ                                   | 613 kcal<br>21.1 g<br>1.8 g |

☆29日(火)のおおはなし給食は、『ポカポカスープ』よりポカポカスープです。

☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<10月の平均栄養価>

エネルギー：601 kcal たんぱく質：24.4 g  
塩分：2.0g 脂質：21.1 g