



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

