



10月予定献立表



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	I類たんぱく質	使用食器			
2金	ビビンバ 季節の食材 さつまいも	○	中華たまごスープ さつまいものごまボール	豚こま、鶏こま、★たまご	飲用牛乳、カットわかめ、牛乳・調理用、脱脂粉乳	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さつまいも、さとう	サラダ油、ごま油、白すりごま、無塩バター、黒ごま（いり）、白ごま（いり）	こまつな、にんじん	はくさい、にんにく、しょうが、もやし、玉葱、ねぎ	739 kcal 27.2 g	丼（平皿） 汁（大碗） ごまボール（小碗）
5月	セルフフィッシュバーガー	○	フレンチサラダ 豆乳野菜スープ	まだら★たまご、白みそ、豆乳	飲用牛乳	★フードパイン、★小麦粉、★生パン粉、★乾パン粉、さとう、じゃがいも、コーン、スターチ	サラダ油、バター	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ｺｰﾝ、玉葱、えのきだけ	647 kcal 30.4 g	パン（平皿） サラダ（小碗） 汁（大碗）
6火	ごまじゃこごはん	○	まさご揚げ わかめのおひたし あんかけ汁	木綿豆腐、★むきエビ、鶏むき肉、★たまご、かつお節、油揚げ	ちりめんじゃこ、飲用牛乳、干ひじき、カットわかめ	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも	白ごま（いり）	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、えのきだけ、だいこん、もやし、ねぎ	712 kcal 30.1 g	ごはん（大碗） 揚げ物・おひたし（平皿） 汁（小碗）
7水	大豆入ドライカレー	○	小松菜サラダ ぶどう寒天	豚ひき肉、大豆、まぐろ缶	飲用牛乳、粉寒天	精白米、★小麦粉、さとう	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、ｺｰﾝ、ぶどうジュース	773 kcal 28.3 g	ごはん（平皿） サラダ（小碗） 寒天（ペロン皿）
8木	開花丼	○	ひじきと野菜の和えもの じゃが芋の味噌汁 みかん	豚こま、凍り豆腐、★たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	飲用牛乳、干ひじき	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、きゅうり、みかん	766 kcal 32.8 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
9金	麦ごはん スポーツ 栄養給食	○	ぼらのねぎ味噌焼き キャベツのおひたし けんちん汁 パンアップル	ぼら、白みそ、かつお節、鶏こま、木綿豆腐	飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう	サラダ油	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、干し椎茸、パインアップル	656 kcal 31.5 g	ごはん（大碗） 魚・おひたし（平皿） 汁（小碗）
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事を心がけると、パフォーマンスの向上に繋がります。											
13火	坦々丼	○	ナムル 豆腐スープ	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豚こま、木綿豆腐	飲用牛乳、干ひじき	精白米、粒麦、緑豆はるさめ、さとう、でん粉	白ごま（いり）、サラダ、ごま油、ごま（ねり）	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、だけのこ、干し椎茸、もやし、えのきだけ	750 kcal 28.6 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
14水	麦ごはん 鉄分補給食材 あさり	○	のりとあさりの佃煮 わかめサラダ にら入り卵焼き 大根の味噌汁	あさり缶、豚ひき肉、★たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	飲用牛乳、もみのり、カットわかめ	精白米、粒麦、さとう	白ごま（いり）、サラダ油	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、干し椎茸、玉葱、だいこん	728 kcal 30.1 g	ごはん・佃煮（大碗） サラダ・焼き物（平皿） 汁（小碗）
あさはり鉄分を多く含む食材です。鉄は血液の材料となります。成長期は身体が大きくなり、活動量も多いため積極的に取りたい栄養素です。											
15木	きつねうどん	○	香ばし焼きししゃも 根菜チップス	鶏こま、蒸ししゃも、まぼこ、油揚げ	カットわかめ、飲用牛乳、ししゃも	さとう、★うどん、さつまいも、じゃがいも	★マヨネーズ、白ごま（いり）	にんじん	干し椎茸、玉葱、ねぎ	702 kcal 35.5 g	麺（平皿） 魚（小碗） チップス（大碗）
16金	ツナトースト& シュガートースト	○	鉄骨サラダ オニオンスープ オレンジ	まぐろ缶、ベーコン	ピザチーズ、飲用牛乳、干ひじき、ちりめんじゃこ、ダイスチーズ	★食パン、グラニュー糖、さとう、じゃがいも	サラダ油、マーガリン	こまつな、にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、キャベツ、レモン汁、オレンジ	615 kcal 23.6 g	パン（平皿） サラダ（小碗） 汁（大碗）
鉄骨サラダはその名のとおり、鉄分（Fe）とカルシウム（Ca）が豊富なこまつな、ひじき、小魚、チーズを材料に使用します。											
19月	ガーリックパン 季節の食材 柿、きのこ	○	ツナサラダ 秋のシチュー 柿	まぐろ缶、ベーコン、鶏こま、あさり缶	飲用牛乳、牛乳・調理用、脱脂粉乳	★ソフトアパン、さとう、さつまいも、★小麦粉	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、もやし、玉葱、セロリー、えのきだけ、ほうしめじ、柿	730 kcal 27.8 g	パン・果物（平皿） サラダ（小碗） 汁（大碗）
20火	麦ごはん 鉄分補給食材 あさり	○	しいらのさざれ焼き あさりのカリッとサラダ 肉じゃが	しいら、あさり缶、豚こま	飲用牛乳、粉チーズ	精白米、粒麦、★乾パン粉、でん粉、さとう、じゃがいも、しらたき	★マヨネーズ、ごま油、白ごま（いり）、サラダ油	にんじん	にんにく、キャベツ、もやし、しょうが、玉葱	748 kcal 34.5 g	ごはん（大碗） 魚・サラダ（平皿） 肉じゃが（小碗）
21水	ブルコギ丼	○	海鮮チヂミ フルーツヨーグルト	豚こま、★たまご、イカ、★むきエビ	飲用牛乳、ヨーグルト	精白米、粒麦、さとう、でん粉、★小麦粉	サラダ油、ごま油	にんじん、にら	玉葱、もやし、りんご、しょうが、にんにく、ねぎ、☆缶、黄桃缶、バナナ	827 kcal 30.9 g	丼（平皿） チヂミ（大碗） ヨーグルト（小碗）
22木	変わりちゃんぽん	○	のり酢和え 米粉の手作りカステラ	豚こま、なると、★たまご	飲用牛乳、さきみのり、脱脂粉乳、ヨーグルト	★スパゲッティ、さとう、米粉、はちみつ	サラダ油、ごま油、白ごま（いり）、バター	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、キャベツ、もやし	617 kcal 24.9 g	麺（平皿） 和え物（小碗） カステラ（ペロン皿）
23金	五目チャーハン	○	しゅうまい 卵とわかめのスープ	なると、豚ひき肉、鶏こま、木綿豆腐、★たまご	飲用牛乳、脱脂粉乳、カットわかめ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、★しゅうまいの皮、じゃがいも	サラダ油、ごま油	にんじん	ねぎ、干し椎茸、だけのこ、グリーンピース、しょうが、玉葱	710 kcal 29.6 g	ごはん（平皿） 焼き物（小碗） 汁（大碗）
24土	【合唱コンクール】 ハッシュドポーク	○	キャロット・ラベ バナナ	豚こま	生クリーム、飲用牛乳	精白米、粒麦、★小麦粉、さとう	バター、サラダ油、オリーブ油	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、マッシュルーム缶、キャベツ、バナナ	793 kcal 23.7 g	ごはん（平皿） サラダ（大碗）
27火	手作りピザパン	○	グリーンサラダ ポークビーンズ	ベーコン、★むきエビ、豚こま、大豆	ピザチーズ、飲用牛乳	★強力粉、さとう、★小麦粉、じゃがいも	オリーブ油、バター、サラダ油	こまつな、にんじん	にんにく、玉葱、えだめ、キャベツ、きゅうり、もやし、セロリー	716 kcal 34.3 g	パン（平皿） サラダ（小碗） ポークビーンズ（大碗）
28水	さんまの蒲焼丼 季節の食材 秋刀魚（さんま）	○	ごまどれサラダ 具だくさん味噌汁	さんま、生揚げ、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、カットわかめ	精白米、粒麦、でん粉、さとう	白ごま（いり）、サラダ油、ごま油、ごま（ねり）	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん	848 kcal 30.7 g	丼（平皿） サラダ（小碗） 汁（大碗）
29木	チキンライス	○	いーとま汁の変わりソース 小松菜スープ	鶏こま、豚しほ、バー、赤みそ、ベーコン、木綿豆腐	飲用牛乳、牛乳・調理用	精白米、でん粉、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油、白ごま（いり）、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、ｺｰﾝ、グリーンピース、しょうが	781 kcal 30.8 g	ごはん（平皿） レバー（小碗） 汁（大碗）
30金	みんなの給食 ～給食からSDGsを考えよう～ 麦ごはん	○	だしがら昆布の佃煮（SDGs） 豆腐ステーキ 切り干し大根のピリ辛和え すりごまの味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、カットわかめ	精白米、粒麦、さとう、米粉、じゃがいも	サラダ油（米）、ごま油、白ごま（いり）、白すりごま	にんじん、こまつな	ねぎ、切干しだいこん、だいこん、キャベツ、しょうが、にんにく、玉葱	761 kcal 30.0 g	ごはん・佃煮（大碗） 焼き物、和え物（平皿） 汁（小碗）

※納品状況等により、変更になる場合があります。

