



# 10月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
<b>新人戦応援献立</b>										
1	水		チキンカツサンド コーンとジャガ芋の炒め煮 オニオンスープ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	子供パンスライス 薄力粉 パン粉 じゃがいも	白締油 米糠油 バター タルタルソース	にんじん こまつな ブロッコリー	どうもろこし グリーンピース たまねぎ コーン ソテーオニオン	830 33.5
<b>2~3日は新人戦のため、給食はお休みです。力の限り、頑張らしましょう!! ※お弁当になりますので、扱いに注意しましょう!</b>										
6	月		豆腐ラーメン アップルパンケーキ ヘルシーサラダ	豚挽肉 豆腐 たまご ツナ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	ホット中華麺 片栗粉 ホットケチMIX	ごま油 柑橘風ドレッシング	にんじん	しょうが ねぎ りんご キャベツ りんごジュース レモン	877 31.9
<b>お月見献立</b>										
7	火		白飯 魚の照り焼きカレー風味 豚肉と切り干しの炒め炒め 月見汁	あじ 豚小間 生揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	白飯 薄力粉 砂糖 白玉団子	ごま油 白締油 ごま	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 切り干し大根	874 33.9
8	水		黒糖揚げパン 肉団子と春雨のスープ ハムと大根のサラダ ヨーグルト	きな粉 鶏ひき肉 たまご ハム	牛乳 ヨーグルト	ツイストパン 黒砂糖 片栗粉 緑豆春雨	白締油 ごま イタリアンドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ しめじ だいこん きゅうり	859 31.8
9	木		白飯 肉じゃが 厚焼き玉子 おひたし	豚小間 さつま揚げ 厚焼き玉子 かつお節	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	789 29.8
<b>目の愛護デー献立</b>										
10	金		焼売 わかめスープ ブルーベリーゼリー	豚小間 味噌 たまご 焼売 豆腐	牛乳 わかめ	白飯 砂糖	ごま ごま油 米糠油 中華ドレッシング	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく ねぎ もやし たまねぎ しょうが ブルーベリーゼリー	798 31.1
14	火		五目うどん じゃこ入り松葉芋 ほうれん草ソテー	鶏小間 油揚げ なたと たまご ベーコン	牛乳 じゃこ	地粉うどん さつまいも 砂糖 はちみつ	白締油 米糠油	にんじん こまつな ほうれんそう	干し椎茸 ねぎ キャベツ コーン	825 31
<b>1-2キャンペーン賞</b>										
15	水		味噌汁 和風サラダ	鶏むね肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき じゃこ	白飯 薄力粉 パン粉 砂糖	白締油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	802 34.6
16	木		ぶどうパン 鶏肉とキャベツ炒め ミトト&ブロッコリー 秋の味覚シチュー	鶏胸肉 豚レバー ベーコン	牛乳 チーズ 剣えび	ぶどうパン 片栗粉 砂糖 さつまいも	キャベツ 白締油 マヨネーズ 米糠油	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	812 29.1
17	金		わかさぎフリッター 小松菜とたまごのスープ りんご	豚挽肉 たまご	牛乳 ひじき ししゃも	白飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 白締油	にんじん えだまめ こまつな	にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ りんご	822 31.9
20	月		広東麺 大豆とかぼちゃの揚げ煮 春雨サラダ	豚小間 うずら卵 大豆 ハム	牛乳 剣えび	ホット中華麺 片栗粉 砂糖 じゃがいも 緑豆春雨	ごま油 白締油 米糠油 バナナドレッシング	にんじん にら パセリ チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	858 31.7
21	火		白飯 さんまの蒲焼き 野菜碗 磯の香あえ	さんま蒲焼き 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 じゃこ のり	白飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖	米糠油 白締油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ	849 32.2
22	水		コッペパンスライス ソース焼きそば つくねの甘辛煮 梨 ツナとひじきのサラダ	豚小間 つくね ツナ	牛乳 あおのり 桜エビ ひじき	コッペパンスライス 蒸し中華麺 砂糖 片栗粉	米糠油 中華ドレッシング	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり なし	841 32.3
23	木		わかめご飯 豚肉とレバーのゴマダレ スティック野菜 けんちん汁	豚もも 豚レバー 生揚げ 味噌 高野豆腐	牛乳	わかめご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま 白締油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり	801 31.5
24	金		白飯 回鍋肉 春巻き 五目中華スープ	豚小間 味噌 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	白飯 砂糖 緑豆春雨 春巻き	ごま 白締油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ にんにく きくらげ ねぎ たまねぎ たけのこ	844 25.8
<b>27日(月)は、文化祭の振り替え休日のため、お休みです。</b>										
28	火		白飯 あじの南蛮漬け じゃがいもの金平煮 豆腐の味噌汁	あじ 鶏小間 豆腐 味噌	牛乳	白飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	白締油 ごま 米糠油	にんじん こまつな	ねぎ にんにく ごぼう しょうが だいこん グリーンピース	818 32.8
29	水		ツイストパン ハンバーグアップルソース コーンスープ 小松菜サラダ	ハンバーグ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	ツイストパン 砂糖 じゃがいも	米糠油 和風ドレッシング	にんじん パセリ こまつな	にんにく りんご たまねぎ コーン レモン	824 31.8
30	木		チンジャオロース丼 揚げ餃子 わんたんスープ 中華きゅうり	豚小間 豆腐 餃子	牛乳 わかめ	白飯 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 白締油	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	875 35.4
31	金		ハロウィン秋カレー 大豆の甘辛揚げ 温野菜	豚小間 大豆	牛乳 チーズ じゃこ	白飯 じゃがいも 砂糖	米糠油 ごま 白締油 柑橘風ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのき マッシュルーム にんにく しょうが	899 32.2

