



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	
1、2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!										
5	月		しょうゆラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	豚小間 うずら卵 ハム 大豆	牛乳 剣えび	ホット中華麺 片栗粉 フレンチポテト 緑豆はるさめ	白絞油 パナソニック レッヅグ	にんじん にら パセリ	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり	827 30.4
1-2,2-2キャンペーン賞 ???????										
6	火		豚汁 漬け物	鶏胸肉 豚小間 木綿豆腐 味噌	牛乳	?????? 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	白絞油 米糠油	にんじん	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	824 34.7
7	水		白飯 じゃが豚キムチ 厚焼き玉子 おひたし	豚小間 かつお節 厚焼き玉子	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく	米糠油	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ	818 29.8
8	木		アーモンド揚げパン 肉団子と春雨のスープ ヘルシーサラダ りんごヨーグルト	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ツナ	牛乳 ヨーグルト	米粉ツイストパン グラニュー糖 片栗粉 緑豆はるさめ	アーモンド 白絞油 中華ド レッヅグ	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 きゅうり ごぼう	859 29.8
目の愛護デー献立										
9	金		白飯 さばの照り焼きカレー風 ひじきのそぼろ煮 みそ汁 ブルーベリーゼリー	さば 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	白飯 じゃがいも ブルーベリー	米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが	886 34.8
13	火		白飯 黒はんぺんフライ もやしサラダ けんちん汁	黒はんぺんフライ かつお節 木綿豆腐	牛乳	白飯 じゃがいも さといも こんにゃく	白絞油 米糠油 和風ド レッヅグ	にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	797 29.4
中間テスト応援										
14	水		白飯 かつ丼 みそ汁 磯の香あえ	鶏むね肉 たまご 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 刻みのり	白飯 パン粉 薄力粉	白絞油	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	830 36.0
15	木		黒パン 鶏肉とキャベツ炒め 秋の味覚シチュー イタリアンサラダ	鶏小間 ベーコン	牛乳 剣えび チーズ	黒パン 片栗粉 じゃがいも さつまいも	白絞油 キャベツ バター イタリアンド レッヅグ	ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	916 30.1
16	金		白飯 里芋と鶏肉のバター醤油煮 コロッケ 野菜椀	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	白飯 さといも	バター 白絞油 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ えのき ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	820 26.5
19	月		けんちんうどん アップルパンケーキ ツナとひじきのサラダ	鶏むね肉 木綿豆腐 豆腐 たまご	牛乳 チーズ ひじき	地粉うどん さといも こんにゃく ホットケーキミックス	米糠油 和風ド レッヅグ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ りんご キャベツ きゅうり	812 27.7
20	火		白飯 ピリ辛マヨ焼き ジャガ芋のきんぴら炒め みそ汁	さば 油揚げ 味噌	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 白絞油 米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん グリーンピース	850 28.2
21	水		はちみつパン ブロッコリーと鶏肉のパンネ オムレツ ほうれん草とコーンのソテー	鶏もも肉 オムレツ ベーコン	牛乳	はちみつパン マカロニ	オリーブ油 バター 米糠油	ブロッコリー ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	803 31.5
22	木		白飯 八宝菜 春巻き ブロッコリーと人参のピリット漬け	豚小間 えび いか うずら卵 なると	牛乳	白飯 片栗粉 春巻き	ごま油 白絞油 米糠油	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ	814 27.7
23	金		白飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根の含め煮 なめこ汁	さんま 竹輪 油揚げ 味噌 木綿豆腐	牛乳	白飯 片栗粉	白絞油 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが なめこ 切り干し大根 ねぎ	857 28.4
26	月		豆腐ラーメン 小魚入り松葉芋 温野菜	豚ひき肉 絹豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	ホット中華麺 さつまいも はちみつ	白絞油 アーモンド パナソニック レッヅグ	にんじん ブロッコリー	しょうが ねぎ だいこん コーン	812 29.1
27	火		マーボー鉄アップ丼 ししゃもフライ 小松菜と卵のスープ	豚ひき肉 たまご	牛乳 ひじき ししゃも	白飯 片栗粉	白絞油 ごま ごま油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ えだまめ	807 30.6
28	水		ツイストパン ハンバーグアップルソース ポパイサラダ コーンスープ	ハンバーグ ツナ	牛乳	ツイストパン	柑橘ド レッヅグ 米糠油	にんじん こまつな	にんにく りんご きゅうり コーン たまねぎ	815 30.3
29	木		白飯 シュウマイ 野菜トマトソース煮 五目中華スープ	豚小間 シュウマイ うずら卵	牛乳 わかめ	白飯 じゃがいも 緑豆はるさめ	ごま	にんじん トマト こまつな	だいこん ねぎ きくらげ たまねぎ たけのこ	808 27.5
30	金		ハロウィン秋カレー 揚げごぼうのかみかみおえ ハムと大根のサラダ ハロウィンブチケーキ	豚小間 大豆 ハム	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉カップケーキ	米糠油 白絞油 ごま 玉ねぎド レッヅグ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのき にんにく しょうが だいこん きゅうり	972 28.6



給食回数 19 回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。