

令和 3年 10月分 学校給食予定献立表

日 曜	献立名	主な材料とその働き				エネルギー(kcal)		
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える			黄 体を動かすエネルギーになる	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	コーン	ごはん さとう	あぶら	581
	さばのしおやき	さば						3.4
	ほうれんそうとたくあんのあえもの			ほうれんそう	たくあん		ごま	
	ふだまじる	とうふ かまぼこ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	まるふ		
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		668
	いわしのかばやき	いわしのからあげ			しょうが	さとう	あぶら	
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		マヨネーズ	2.4
	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう しろみそ		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく			
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		613
	きのこカレー	ぶたにく			たまねぎ しめじ エリンギ にんにく グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	レモンサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ コーン レモン	さとう	オリーブオイル	2.3
	りんご				りんご			
6 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	とりにくのごまだれかけ	とりにく				さとう でんぷん	ごま	
	こまつなのなめたけあえ			こまつな にんじん	もやし えのきたけ			2.2
	もずくとたまごのスープ	たまご	もずく	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ	でんぷん		
7 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		642
	こんにやくチャブチェ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ たまねぎ こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま	
	トックスープ	とりにく		ねぎ にんじん	だいこん もやし ししいたけ	トック	あぶら	1.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		696
	ちゃんぽんめん	ぶたにく なんと いか むきえび		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ			
	あげしゅうまい	しゅうまい					あぶら	2.7
	かんてんいりちゅうかサラダ	ツナ	かんてん わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
11 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		735
	かぼちゃひきにくサンドフライ	かぼちゃひきにくサンドフライ					あぶら	
	ほうれんそうとほくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい			2.0
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく たまご こうやどうふ ちくわ		いんげん にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	ホキのこうみソースかけ	ホキ		ねぎ	しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきのいために	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん いんげん	コーン	さとう	あぶら	2.3
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく	さといも		
13 水	ミルクロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		723
	さつまいもいりシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター あぶら	
	ウインナーのケチャップソース	ウインナー				さとう		2.1
	やさしいサラダ			にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		688
	さんまみぞれに	さんまみぞれに						
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ	さとう		2.6
	みそにこみおでん	ぶたにく うずらたまご なまあげ はんぺん あかみそ			だいこん こんにやく	さといも さとう		
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		686
	やさしいりたまごやき	やさしいりたまごやき						
	すきやき	ぎゅうにゅう やきどうふ			はくさい こんにやく ねぎ	かくふ さとう	あぶら	3.6
	くきわかめのじゃこいため		くきわかめ しらすぼし				ごまあぶら ごま	
18 月	くりごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん		ごはん さとう	くり あぶら	562
	れんこんサンドフライ			れんこんサンドフライ			あぶら	
	きのこじる	とうふ あぶらあげ		ねぎ	えのきたけ たもぎたけ ほししいたけ だいこん			2.2
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		660
19 火	あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぷん	あぶら	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		1.9
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく	さといも でんぷん		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
20 水	レーズンロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			レーズンロールパン		654
	りんごとハムのさっぱりサラダ	ハム			りんご キャベツ	さとう	あぶら	
	チリコンカーン	ミックスビーンズ ぎゅうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	2.6
	ぼうちーズ		チーズ					
21 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		646
	あつあげどん	ぶたにく なまあげ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ		あぶら	
	みそしる	あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			3.1
	みかん				みかん			
22 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		657
	ごもくうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ			
	あいちけんさんにくだんご	あいちけんさんにくだんご						3.1
	さつまいもとだいずのかりんとう	だいず				さつまいも でんぷん さとう くるさとう くるごま あぶら		
25 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はつがげんまいごはん		712
	チーズリタコライス	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チーズ		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら	
	マカロニサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	2.8
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
26 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		612
	あげギョウザ	ぎょうざ					あぶら	
	だいこんのナムル	とりにく	わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	1.9
	ユッケジャン	ぶたにく たまご		ほうれんそう	にんにく たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	
27 水	サンドロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		713
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	さとう でんぷん		
	そえやさしい			にんじん	キャベツ			2.5
	コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	いかフライのごまみそかけ	いかフライ あかみそ			しょうが	さとう	ごま	
	ほうれんそうのしそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	2.6
	さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん みつば	えのきたけ ごぼう たけのこ			
29 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		661
	とりにくとだいずのケチャップソース	とりにく だいず				でんぷん さとう	あぶら	
	だいこんばあえ			にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり			2.5
	いものこじる	あぶらあげ ミックスみそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく	さといも さつまいも		