



10月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	さといもごはん たらのむきみそやき そくせきづけ けんちんじる		牛乳, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, 助 宗たら, 米みそ, 塩昆布, とり こま, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, さといも, 三温糖, すりごま, 板こんにやく	にんじん, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ, しょうが, だいこん, ねぎ	532 kcal 27.4 g 16.1 g 2.2 g
2 木	ゆかりごはん ぶたにくとじゃがいものあげに くきわかめいりポイルやさい くだもの		牛乳, 豚肉, 大豆, くきわかめ	米, 麦, じゃがいも, かたくり 粉, 小麦粉, 油, 三温糖, 白いり ごま	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, とうも ろこし, トマト, 青ピーマン, だいこん, こま つな, レモン, かき	575 kcal 19.4 g 17.2 g 1.8 g
3 金	ごまあげパン コーンポテト ミネストローネ		牛乳, ベーコン, 豚肉, いんげ んまめ, 粉チーズ	コッペパン, 油, ごま, グラ ニュー糖, じゃがいも, パ ター, マカロニ	とうもろこし, グリンピース, にんにく, セロ リー, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ	556 kcal 20.8 g 23.6 g 2.1 g
6 月	きつねうどん ちくわのいそべあげ やさいのあまずあえ おつきみだんご		牛乳, こんぶ, 鶏肉, 板なしか まぼこ, 油揚げ, 焼き竹輪, あ おのり, 米みそ, 絹ごし豆腐	うどん, 三温糖, 油, 米粉, 小麦 粉, 白玉粉, 上新粉, 水あめ, か たくり粉	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	568 kcal 23.6 g 20.3 g 2.4 g
7 火	むぎごはん きりばしだいこんいりたまごやき ビーフンのごまずあえ ワンタンスープ		牛乳, たまご, 鶏肉, 油揚げ, 豚 肉	米, 麦, 上白糖, 油, ビーフン, 三温糖, 白いりごま, ウエーブ ワンタン	切干しだいこん, ねぎ, きゅうり, にんじん, キャベツ	566 kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 g
8 水	やきとりどん やさいのあまずあえ かんぴょうのたまごとじ		牛乳, 鶏肉, 米みそ, かつお厚 削り, たまご	米, 麦, 三温糖, かたくり粉, 油	しょうが, ねぎ, 玉葱, キャベツ, もやし, にん じん, きゅうり, こまつな, かんぴょう	557 kcal 27.0 g 18.0 g 2.0 g
9 木	コーンちやめし おでん きびなごのからあげ やさいのゆかりあえ		牛乳, 油揚げ, さつま揚げ, 焼 き竹輪, うずら卵, 結び昆布, きびなご	米, 板こんにやく, さといも, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, 油	とうもろこし, だいこん, にんじん, しょう が, もやし, キャベツ	562 kcal 23.2 g 19.0 g 2.4 g
10 金	しゃけピラフ ひじきとにんじんのサラダ あきやさいのスープ グレープゼリー		ジョア, 鮭, 干ひじき, ベー コン, 鶏肉, パールアガー	米, 麦, 油, 三温糖, さつまい も, マカロニ, 上白糖	にんじん, ぶなしめじ, とうもろこし, キャベ ツ, セロリー, 玉葱, とうがん, かぶ, えのきた け, ぶどう	502 kcal 17.7 g 8.9 g 1.7 g
14 火	ツナのわふうスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ いもようかん		牛乳, ベーコン, まぐろ, 塩昆 布, 刻みのり, わかめ, 寒天	スパゲッティ, 油, バター, 三 温糖, さつまいも, 上白糖	ごぼう, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, まいた け, えのきたけ, ねぎ, だいこん, キャベツ, と うもろこし	560 kcal 19.4 g 17.7 g 1.5 g
15 水	むぎごはん さばのなごやふうみそだれかけ ジャキシャキうめサラダ やさいとおふのまろやかとうにゅうじる		牛乳, さば, ハンド味噌, きざみ のり, 豚肉, 米みそ, 調製豆乳	米, 麦, 黒砂糖, 上白糖, 油, 焼 きふ	切干しだいこん, にんじん, もやし, きゅう り, 梅肉, 玉葱, しめじ, はくさい, こまつな	562 kcal 27.7 g 19.5 g 2.1 g
16 木	むぎごはん スタミナなっとう わふうサラダ あすかじる くだもの		牛乳, 鶏肉, 挽きわり納豆, ち りめんじゃこ, 塩昆布, 絹ごし 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりご ま, じゃがいも	しょうが, にんにく, 切干しだいこん, にんじん, こねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろ こし, えのきたけ, だいこん, ねぎ, こまつな, りん ご	582 kcal 26.1 g 18.1 g 1.9 g
17 金	チキンかつどん とんじる くだもの		牛乳, 鶏肉, 豚肉, こんぶ, さば 厚削り, 絹ごし豆腐, 米みそ	米, 麦, 白いりごま, 小麦粉, パン 粉, 油, 三温糖, 上白糖, かたくり 粉, 板こんにやく, じゃがいも	キャベツ, トマト, ごぼう, にんじん, だいこ ん, ねぎ, 温州蜜柑	647 kcal 29.2 g 18.6 g 2.2 g
21 火	ごもくくりごはん ししゃものりごまあげ あぶらあげのかりかりサラダ ごじる		牛乳, 油揚げ, ししゃも, あお のり, 木綿豆腐, 米みそ, 大豆, 生わかめ	米, もち米, むぎぐり, 油, 小麦 粉, 白いりごま, 三温糖, じゃ がいも	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, も やし, とうもろこし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう	547 kcal 22.5 g 20.5 g 2.1 g
22 水	ナン まめいりキーマカレー じゃこサラダ おかしなめだまやき		牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこめめ, こんぶ, ヨーグルト, ちりめん じゃこ, 寒天	ナン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじ ん, トマト, グリンピース, キャベツ, もやし, こまつな, あんず	558 kcal 22.7 g 22.2 g 2.6 g
23 木	むぎごはん れんこんいりきんぴら いときりかんでんのごまずあえ いわしのつみれじる		牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 糸寒 天, 油揚げ, こんぶ, いわし, 米 みそ	米, 麦, 油, つきこん, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉	にんじん, ごぼう, れんこん, グリンピース, きゅうり, もやし, キャベツ, しょうが, 玉葱, だいこん, はくさい, ねぎ	503 kcal 21.2 g 16.3 g 2.0 g
24 金	きんときまめごはん ますのてりやき かいそうサラダ かきたまじる		牛乳, べにばないんげん, ま す, 乾燥海藻ミックス, こん ぶ, 絹ごし豆腐, たまご	米, もち米, 三温糖, 油, 白いり ごま, かたくり粉	しょうが, にんじん, だいこん, きゅうり, え のきたけ, 玉葱, ねぎ, こまつな	504 kcal 26.7 g 15.3 g 2.3 g
27 月	チキンライス ベーコンとやさいのスープ ぐりとぐらのカステラ		牛乳, 鶏肉, ベーコン, たまご	米, 麦, バター, 油, 薄力粉, 上 白糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, トマト, グ リンピース, しょうが, キャベツ, もやし, こ まつな, レモン	648 kcal 21.6 g 25.1 g 2.5 g
28 火	むぎごはん コロッケ じゃこサラダ マカロニスープ		牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, ベーコン	米, 麦, じゃがいも, 油, 薄力 粉, パン粉, 三温糖, マカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, しょうが	657 kcal 22.6 g 25.7 g 2.5 g
29 水	くろごとうパン ホグワーツのシェパーズパイ あきのシチュー		牛乳, 豚肉, 鶏肉, ピザ用チー ズ	黒砂糖パン, じゃがいも, パ ター, 油, 薄力粉, さつまいも, 小麦粉, クリーム	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, しょうが, ぶなしめじ	749 kcal 28.1 g 32.7 g 2.9 g
30 木	むぎごはん のりのつくだに わさびふうみのゆでやさい やきししゃも にくじゃがに		牛乳, 焼きのり, 粉かつお, 刻 みのり, ししゃも, 豚肉, さば 厚削り	米, 麦, 三温糖, 水あめ, 油, 白 いりごま, つきこん, じゃがい も	だいこん, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース	523 kcal 21.6 g 14.3 g 2.0 g
31 金	ペスカトレスパゲッティ やさいのマスタードあえ パンプキンケーキ		牛乳, ベーコン, 粉チーズ, イ カ, あさりむきみ, ヨーグル ト, たまご	スパゲッティ, 油, バター, 三 温糖, すりごま, 薄力粉, 上白 糖, かぼちゃ	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, 西洋 かぼちゃ	640 kcal 24.4 g 19.9 g 2.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。