



10月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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のになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2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, 黒すりごま, グラニュー糖, じゃがいも, バター, マカロニ	とうもろこし, グリンピース, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ	556 kcal 20.8 g 23.6 g 2.1 g
5月	さといもごはん たらのおぎみそやき そくせきづけ けんちんじる		牛乳, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, たら, 米みそ, 塩昆布, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, さといも, 三温糖, すりごま, 板こんにゃく	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	574 kcal 29.3 g 17.1 g 2.4 g
6火	むぎごはん きりぼしだいこんいりたまごやき ビーフンのごまずあえ ワントンスープ		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, ウエーブワントン	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
7水	やきとりどん やさいのすみそあえ 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, 玉ねぎ, 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 2.1 g
8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, 板こんにゃく, 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, りょくとうもやし, キャベツ	602 kcal 24.7 g 19.9 g 2.3 g
9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 グレーゼリー		ジョア, 鮭, 干ひじき, ベーコン, 鶏肉, パールアガー	油, 米, 麦, 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, 玉ねぎ, とうがん, かぶ, えのきたけ, かぶ, ぶどう	511 kcal 17.8 g 8.8 g 1.7 g
13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, 玉ねぎ, 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
14水	むぎごはん さばのなごやふうみそだれかけ シ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, 八丁味噌, きざみのり, 豚肉, 米みそ, 調製豆乳	米, 麦, 黒砂糖, かたくり粉, 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, 玉ねぎ, しめじ, はくさい, こまつな	572 kcal 27.8 g 19.7 g 2.2 g
15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, りょくとうもやし, 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
16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, 板こんにゃく, 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
20火	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, かたくり粉, 油, 白いりごま	しょうが, にんじん, だいこん, きゅうり, えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな	547 kcal 27.5 g 15.5 g 2.5 g
21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, ひよこまめ, 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, 玉ねぎ, 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	557 kcal 22.7 g 22.2 g 2.6 g
22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, 玉ねぎ, だいこん, はくさい, ねぎ	521 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
23金	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, おきぐり, 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
26月	むぎごはん たいのてづくりふりかけ 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, 鯛, 粉かつお, 刻みのり, ししゃも, 豚肉, さば厚削り	米, 麦, 油, 三温糖, 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, 玉ねぎ, 干し椎茸, グリンピース	515 kcal 22.0 g 14.6 g 1.8 g
27火	ケチャップライス たまねぎさんみやくスープ ケロちゃんのかぼちゃフレ		牛乳, 鶏肉, ベーコン, クリームチーズ, たまご, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, グラニュー糖, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, 西洋かぼちゃ	636 kcal 22.0 g 25.1 g 2.4 g
28水	くろごとうパン 11ぴきのねこのコロケ ゆでキャベツ あきのシチュー		牛乳, 豚肉, 鶏肉, チーズ	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉, 上白糖, さつまいも, バター, 小麦粉, クリーム	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, にんにく, ぶなしめじ	802 kcal 28.0 g 36.5 g 2.9 g
29木	えだまめごはん さばのごまじょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ えのきのたまごじる		牛乳, さば, 油揚げ, 絹ごし豆腐, たまご	米, 油, 三温糖, 白ねりごま, 白いりごま, かたくり粉	えだまめ, ねぎ, しょうが, にんにく, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, こまつな	505 kcal 19.3 g 17.2 g 2.4 g
30金	ペスカトーレスパゲッティ 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, 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, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, 西洋かぼちゃ	643 kcal 24.6 g 20.1 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。