

10月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1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,ベにばないんげん,ま す,乾燥海藻ミックス,こん ぶ,絹ごし豆腐,たまご	精白米,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	531 kcal 27.2 g 15.2 g 2.6 g
2水	やきとりどん やさいのあますあえ かんぴょうのたまごとし		牛乳,鶏肉,米みそ,かつお厚 削り,たまご	精白米,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	558 kcal 27.1 g 17.9 g 2.4 g
3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	精白米,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,トマトケチャップ,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
4金	こまあげパン 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,すりごま,グ ラニュー糖,じゃがいも,有 塩バター,マカロニ・スパ ゲッティ	とうもろこし,グリーンピース,にんにく,セロ リー,玉葱,にんじん,トマト,トマトピューレ, トマトケチャップ,キャベツ	556 kcal 20.8 g 23.6 g 2.5 g
7月	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 まる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	精白米,麦,黒砂糖,上白糖,油, 焼きさ	切干しだいこん,にんじん,もやし,きゅうり, 梅肉,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな	563 kcal 27.9 g 19.5 g 2.3 g
8火	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,ひきわり納豆,ち りめんじゃこ,塩昆布,絹ごし 豆腐,油揚げ,米みそ	精白米,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	579 kcal 26.0 g 18.1 g 2.0 g
9水	むぎごはん シルバーのパンこやき ひじきとこんさいのサラダ むらくもじる		牛乳,シルバー,干ひじき,大 豆,木綿豆腐,たまご	精白米,麦,マヨネーズ,パン 粉,油,三温糖,白いりごま,か たくり粉	にんじん,れんこん,とうもろこし,きゅうり, 玉葱,レモン,こまつな	537 kcal 27.1 g 18.6 g 2.1 g
10木	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,まぐろ缶詰, 塩昆布,刻みのり,わかめ,寒 天	スパゲッティ,油,有塩パ 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,まいだけ, 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
11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	精白米,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,トマトケチャップ,ごぼう,にんじ ん,だいこん,ねぎ,温州蜜柑	636 kcal 28.5 g 18.0 g 2.2 g
16水	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 こじる		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	精白米,もち米,むきぐり,油, 小麦粉,白いりごま,三温糖, じゃがいも	だけのこ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,りょ くとうもやし,とうもろこし,こまつな,えの きたけ,ねぎ,ぼうれんそう	548 kcal 22.5 g 20.5 g 2.5 g
17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 にくじゃが くだもの		牛乳,焼きのり,粉かつお,刻 みのり,豚肉,さば厚削り	精白米,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,グリーンピース,りんご	504 kcal 17.2 g 12.5 g 1.7 g
18金	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,有塩パ 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, トマトケチャップ,トマトピューレ,グリーン ピース,キャベツ,もやし,こまつな,あんず	558 kcal 22.6 g 22.2 g 2.9 g
21月	ごもくチャーハン ツナポテト あおなのさっぱりスープ くだもの		牛乳,豚肉,まぐろ缶詰,いん げんまめ,鶏肉,絹ごし豆腐, 生わかめ	精白米,麦,油,有塩バター, じゃがいも,白いりごま	ねぎ,しょうが,にんじん,干し椎茸,グリーン ピース,玉葱,とうもろこし,えのきたけ,だい こん,こまつな,温州蜜柑	487 kcal 20.3 g 14.7 g 2.1 g
22火	むぎごはん さばのピリからソースやき かいそうサラダ みそしる		牛乳,さば,米みそ,乾燥海藻 ミックス,絹ごし豆腐,生わか め	精白米,麦,油,三温糖,かたくり 粉,白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だいこん, きゅうり,えのきたけ,日本かぼちゃ,ねぎ	517 kcal 24.3 g 17.3 g 1.8 g
23水	むぎごはん れんこんいりきんぴら いとどりかんでんのごますあえ 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,いわしの すり身,米みそ	精白米,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,グリーンピース, きゅうり,りょくとうもやし,キャベツ,しょ うが,玉葱,だいこん,はくさい,ねぎ	504 kcal 21.2 g 16.3 g 2.1 g
24木	さといもごはん タラのむきみそやき そくせきつけ うちまめじる		牛乳,こんぶ,鶏肉,油揚げ,助宗 たら,米みそ,塩昆布,かつお厚 削り,豚肉,うち豆,絹ごし豆腐, 生わかめ	精白米,麦,油,さといも,三温 糖,すりごま,じゃがいも	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	557 kcal 25.3 g 17.3 g 3.0 g
25金	くろざとうパン ジョア あきのシチュー ビーンズサラダ くだもの		ジョア,鶏肉,牛乳,ピザ用 チーズ,ひよこまめ,いんげん まめ,大豆	黒砂糖パン,油,さつまいも, 有塩バター,小麦粉,生ク リーム,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ぶなしめ じ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,かき	553 kcal 18.8 g 15.6 g 2.5 g
28月	むぎごはん やしししゃも かふうサラダ しせんどうふ		牛乳,ししゃも,わかめ,豚肉, 米みそ,木綿豆腐	精白米,麦,三温糖,油,白いり ごま,かたくり粉	もやし,にんじん,きゅうり,とうもろこし, しょうが,ねぎ,にんにく,だけのこ,玉葱,干し 椎茸	528 kcal 26.2 g 19.1 g 1.8 g
29火	きのこごはん いかにこうみやき はくさいのこんぶつけ けんちんじる		牛乳,鶏肉,油揚げ,いか,塩昆 布,こんぶ,木綿豆腐	精白米,麦,油,三温糖,白いり ごま,板こんにゃく,さとい も	えのきたけ,ぶなしめじ,干し椎茸,にんじん, グリーンピース,にんにく,ねぎ,はくさい,きゅ うり,とうがらし,だいこん	487 kcal 26.6 g 14.6 g 2.5 g
30水	むぎごはん きりほしだいこんいりたまごやき ビーフのごますあえ ワンタンスープ		牛乳,たまご,鶏肉,油揚げ,豚 肉	精白米,麦,上白糖,油,ビーフ ン,三温糖,白いりごま,ウ ェーブワンタン	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 2.0 g
31木	バスカトーレスパゲッティ やさいのマスタードあえ パンプリンケーキ		牛乳,ベーコン,粉チーズ,イ 力短冊,あさりむきみ,ヨーグ ルト,たまご	スパゲッティ,油,無塩パ ター,三温糖,すりごま,薄力 粉,上白糖,有塩バター,かほ ちゃ	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,トマト,ト マトケチャップ,キャベツ,もやし,きゅうり, こまつな,西洋かぼちゃ	660 kcal 25.0 g 20.0 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。