

10月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
2 水	ピヨピヨカレー 元気サラダ 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 糸削り節 塩昆布	精白米 油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 冷凍コーン りんご	エネルギー：810 kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：23.1 g 食塩相当量：3.0 g	
3 木	ごはん 豆腐入りハンバーグ 和風サラダ 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 たまご 糸削り節	精白米 油 パン粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	エネルギー：734 kcal たんぱく質：30.7 g 脂質：22.5 g 食塩相当量：3.5 g	
4 金	ビビンバ スパイシービーンズ ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ウェーブワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん もやし ごまつな 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー：753 kcal たんぱく質：29.9 g 脂質：24.0 g 食塩相当量：3.5 g	
8 火	麦入りごはん 八宝菜 大根とかぶの華風漬け ししゃものごま焼き	○	牛乳 豚肉 えび いか ししゃも	精白米 米粒麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 はくさい チンゲン菜 だいこん かぶ	エネルギー：755 kcal たんぱく質：33.4 g 脂質：24.5 g 食塩相当量：3.4 g	
9 水	チキンピラフ ジャーマンオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム たまご 豚肉 レンズ豆	精白米 油 ジャガイモ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン キャベツ きゅうり にんにく はくさい えのきだけ	エネルギー：710 kcal たんぱく質：28.3 g 脂質：20.7 g 食塩相当量：3.9 g	
10 木	豚肉とキャベツの生姜焼き丼 野菜のコチュジャン和え 春雨スープ	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ごまつな 干しいたけ もやし ねぎ	エネルギー：749 kcal たんぱく質：30.1 g 脂質：18.4 g 食塩相当量：3.6 g	
11 金	ゆかりご飯 筑前煮 おかか和え 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 糸削り節	精白米 油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	たけのこ水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし りんご	エネルギー：708 kcal たんぱく質：26.4 g 脂質：15.0 g 食塩相当量：3.4 g	
15 火	きなこトースト キャベツとコーンのサラダ さつまいものシチュー うすら卵のカレー煮	○	牛乳 きな粉 鶏肉 うすら卵水煮	パン 砂糖 バター 油 さつまいも 小麦粉	冷凍コーン にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ ぶなしめじ パセリ	エネルギー：821 kcal たんぱく質：28.8 g 脂質：34.8 g 食塩相当量：3.6 g	
16 水	麦入りごはん 麻婆豆腐 大根ともやしのサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 糸削り節	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 にら ねぎ もやし だいこん ごまつな りんご	エネルギー：750 kcal たんぱく質：31.5 g 脂質：21.9 g 食塩相当量：2.7 g	
17 木	ガーリックライス タンドリーチキン ハニーサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト 大豆	精白米 油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ トマト缶	エネルギー：748 kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：25.2 g 食塩相当量：3.7 g	
18 金	ごはん 白身魚の磯マヨネーズ焼き おひたし 呉汁	○	牛乳 ホキ あおりのり 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 マヨネーズ（ノンエッ グ） ジャガイモ	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー：752 kcal たんぱく質：33.7 g 脂質：24.1 g 食塩相当量：2.7 g	
21 月	豚すき丼 ごまごまサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 米粒麦 油 しらたき 砂糖 でんぷん ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ はくさい えのきだけ	エネルギー：743 kcal たんぱく質：28.4 g 脂質：19.7 g 食塩相当量：3.6 g	
22 火	ハヤシライス 青大豆とひじきのサラダ 果物（柿）	○	牛乳 豚肉 干ひじき 青大豆	精白米 油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 バター ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり かき	エネルギー：815 kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：24.4 g 食塩相当量：3.2 g	
23 水	ごはん さばのカレー焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん 切干だいこん だいこん はくさい えのきだけ ねぎ	エネルギー：745 kcal たんぱく質：33.5 g 脂質：23.6 g 食塩相当量：2.2 g	
24 木	キムタクごはん ツナわかめたまご焼き ポテト入りナムル 鶏団子入りちゃんこ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ わかめ たまご	精白米 油 砂糖 ごま油 ジャガイモ ごま でんぷん	しょうが にんじん たくあん キムチ漬け もやし きゅうり ねぎ だいこん 干しいたけ えのきだけ はくさい にら	エネルギー：740 kcal たんぱく質：33.1 g 脂質：23.7 g 食塩相当量：3.6 g	
25 金	ごま塩ごはん 肉じゃが いそか和え 果物（菊花みかん）	○	牛乳 豚肉 のり	精白米 ごま 油 つきこんにゃく ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし みかん	エネルギー：720 kcal たんぱく質：23.7 g 脂質：15.6 g 食塩相当量：2.0 g	
28 月	ゆくのき学園が休業日のため、給食はありません。塚中学校は、全員お弁当持参となります。						
29 火	高菜チャーハン じゃが芋と野菜の中華炒め かきたまスープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	精白米 油 ごま ごま油 ジャガイモ でんぷん 砂糖	しょうが にんじん たかな漬け ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 ぶなしめじ ごまつな	エネルギー：761 kcal たんぱく質：27.4 g 脂質：23.0 g 食塩相当量：3.8 g	
30 水	トマトスパゲティ フレンチサラダ 洋風スープ パンブキンパイ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ（乾） 油 砂糖 バター ジャガイモ 冷凍パイシート	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり だいこん 冷凍コーン たまねぎ はくさい かぼちゃ	エネルギー：705 kcal たんぱく質：25.3 g 脂質：21.8 g 食塩相当量：3.9 g	
31 木	菜めし いかフライ 即席漬け みそ汁	○	牛乳 いか 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 ごま ジャガイモ	だいこん キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ えのきだけ ごまつな ねぎ	エネルギー：771 kcal たんぱく質：33.1 g 脂質：19.5 g 食塩相当量：3.2 g	

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。