



10月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 <small>（無ゆ力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	火		ごはん	あじフライ（しょうゆ） じゃがいものマーボーいため にくだんごいりちゅうかスープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	あじ ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし	675 25.7	843 30.8
2	水		ソフトパン	ロングウィンナーケチャップソースかけ マカロニサラダ ジュリエンスープ	パン さとう マカロニ マヨネーズ	ウィンナー ハム ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ もやし	665 24.2	844 29.7
3	木	ごはんのせいで食べよう！ 大小5年・特南小	むぎごはん	セルフぶたどんのぐ かみかみあえ かきたまじる	ごはん むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか かまぼこ とうふ たまご	ごぼう たまねぎ こんにゃく えだまめ にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう ねぎ しいたけ	627 28.5	789 33.5
4	金	大小4、5年・特	ごはん	ぎょうざ（2こ） ひじきときゅうりのサラダ ジャージャンとうふ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング かたくりこ	ぶたにく とりにく ツナ ひじき あつあげ	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ なら たけのこ しいたけ	702 27.0	853 31.0
7	月		むぎごはん あじつけのり	ねぎいりあつやきたまご すきこんぶとぶたにくのいためもの しらたまだんごじる	ごはん むぎ あぶら さとう しらたまだんご	たまご こんぶ ぶたにく とりにく なると こおりとうふ のり	こんにゃく にんじん だいずもやし だいこん ごぼう ねぎ	623 23.2	789 27.9
8	火	金中のリクエストメニューです！	ごはん	さんまのしおやき きのこいりおひたし さつまじる なし	ごはん さつまいも	さんま ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん なし	672 26.1	837 31.7
9	水	金中	こめこパン	やさしいコロッケ（ソース） フルーツカクテル ごもくうどん	パン あぶら ゼリー うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ うすらのたまご	パイン みかん もも にんじん たけのこ こまつな ねぎ しいたけ	699 26.5	867 32.6
10	木	大小4年 南小4年 金中	ごはん	さけのオニオンソースかけ ポテトサラダ もやしとぶたにくのスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	さけ ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ もやし だいこん みすな	635 25.7	797 31.0
11	金	大小3年	ごはん	しおこうじチキンカツ はるさめのいためもの てつぶんたっぷりみそしる	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ あかピーマン しいたけ だいこん ほうれんそう	633 26.4	794 31.5
15	火	南小 金中	ごはん	さばのしおやき だいずいりごもくきんぴら えのきとはくさいのみそしる	ごはん あぶら さとう	さば さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	627 24.3	797 29.5
16	水	おからパン (はらから)		とりにくのバーベキューソースかけ まめまめサラダ はくさいとベーコンのクリームスープ	パン あぶら さとう バター	とりにく だいず ハム ベーコン	えだまめ にんじん りんご コーン はくさい たまねぎ フロッキー	620 33.1	764 39.9
17	木	大中	ごはん	かつおのあげに チキンとやさいのわふうサラダ けんちんじる	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	かつお とりにく あぶらあげ とうふ	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	633 29.5	790 35.1
18	金		ごはん	ミートボールカレー コールスローサラダ オレンジ	ごはん なまクリーム あぶら じゃがいも ドレッシング	ハム とりにく ぶたにく	キャベツ コーン たまねぎ にんじん オレンジ	672 18.5	832 21.7

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

＜裏に続きます＞