



# 10月献立表



日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん ハッシュドポーク ツナとひじきのサラダ チョココレブ	牛乳	ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース とうもろこし えだまめ	ごはん さとう バター 油 ごま ドレッシング	878	25.0	31.9	
3火	チーズパン メンチカツ(ソース) ワンタンスープ 梨ゼリーよせ	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ みかん ハ イッパル なし果汁	パン さとう パン粉 わんたんの皮	812	31.2	29.0	
4水	ごはん ほっけの一夜干し焼き 五目きんぴら むらくも汁	牛乳	ほっけ ぶた肉 さつまあげ とり肉 たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう ねぎ ごはん さとう でんぷん	油	748	32.9	17.2	
5木	ミニ米粉パン しょうゆラーメン あげシューマイ(2こ) チョレギサラダ ㊤チーズ	牛乳	ぶた肉 なるこ	牛乳 のり ㊤チーズ	にんじん	ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	米粉パン ちゅうかめん しゅうまいの皮	ドレッシング 油 ごま	803	35.6	30.8
6金	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツの塩こんぶ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	796	31.2	20.6
10火	バターコッペパン ポークビーンズ ハムのマリネ ブルーベリーゼリー	牛乳	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	839	32.1	31.0
11水	ごはん とり肉のからあげ ひじきのいり煮 大根のみそ汁	牛乳	とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん	油	824	29.6	26.1
12木	バーガーパン きのことソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉 みそ ハム	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ まいたけ えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ 黄パプリカ とうもろこし	パン さとう でんぷん	ドレッシング バター	799	32.5	30.4
13金	ごはん 中華うま煮 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳	ぶた肉 いか えび ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ もやし	ごはん でんぷん 春巻きの皮	油 ごま ごま油	850	31.1	26.8
16月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) わかめと卵のスープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	大豆もやし たまねぎ オレンジ	ごはん でんぷん	油 ごま	759	28.3	20.5
17火	ココアコッペパン ミートオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ㊤小魚	牛乳	とり肉 ハム たまご ぶた肉	牛乳 ㊤かゆひり	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ	パン さとう でんぷん	ドレッシング ごま	758	29.9	29.7
18水	ごはん ひじきふりかけ いわしのおかか煮 和風チキンサラダ 豚汁	牛乳	いわし とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油 ごま	756	31.6	19.4
19木	ミルクロールパン コロッケ(ソース) ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	バター 油	796	27.1	28.9
20金	もち麦ごはん ポークカレー 大根サラダ 両毛ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	ドレッシング 油	829	24.8	21.2
23月	ごはん さばの塩焼き こんぶの五目豆 けんちん汁	牛乳	さば ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも さとう	油	848	34.6	29.1
24火	ミニ黒コッペパン パンネミートソース いもフライ(2こ) フレンチサラダ	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	804	28.8	25.1
25水	◆日本味めぐり～愛知県～◆ ごはん かしわのひきすり みぞカツ れんこんサラダ みかんゼリー	牛乳	とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい れんこん きゅうり とうもろこし	ごはん さとう パン粉	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	892	28.9	24.2
26木	パンブキンロールパン 秋味シチュー キャベツとコーンのサラダ 米粉のりんごタルト	牛乳	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう さつまいも	くり 油 バター ドレッシング	837	26.2	30.1
27金	もち麦ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	ごはん もち麦 さとう でんぷん ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	817	31.8	21.8
30月	ごはん いかの竜田あげ 切干し大根の煮物 ほうれん草と卵のみそ汁	牛乳	いか とり肉 油あげ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干し大根 たまねぎ	ごはん さとう	油	776	29.3	20.6
31火	食パン かぼちゃひき肉フライ(ソース) マカロニサラダ カレースープ	牛乳	ぶた肉 ハム とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう パン粉 マカロニ	マヨネーズ 油	792	26.4	32.8

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※8・9月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【冷凍むき枝豆、にんじん、冷凍豆腐、乾燥しいたけ、もやし、大豆もやし、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、水煮大豆、冷凍小松菜、鶏肉、こんにゃく、冷凍ほうれん草、きゅうり、だいこん、ねぎ、キャベツ】

※9月分の給食費口座振替日は10月10日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。



◆日本味めぐり◆  
10月25日(水)

