



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
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
2	月	ごはん ハッシュドポーク ツナとひじきのサラダ チョコクレープ	牛乳 ふた肉 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 ハター 油 ごま ドレッシング			
3	火	チーズパン メンチカツ(ソース) ワンタンスープ なしゼリーよせ	牛乳 とり肉 ふた肉 牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	パン さとう 油 パン粉 わんたんの皮			
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 ふた肉 牛乳 さつまあげ とり肉 たまご とうふ	チンゲンサイ にんじん	ごはん さとう 油 でんぷん			
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	牛乳 ふた肉 なたと 牛乳 のり	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 ドレッシング ちゅうかめん 油 ごま しゅうまいの皮			
6	金	ごはん ふた肉のうま煮 キャベツの塩こんぶ和え じゃがいもとごまつなのみそ汁	牛乳 ふた肉 油あげ 牛乳 みそ こんぶ	にんじん ごまつな	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも			
10	火	バターコッパン ポークビーンズ ハムのマリネ ブルーベリーゼリー	牛乳 ふた肉 大豆 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり トマト	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング			
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 牛乳 ふた肉 とうふ ひじき みそ	ごまつな にんじん	ごはん さとう 油 でんぷん			
12	木	バーガーパン きのごソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 ふた肉 とり肉 牛乳 みそ ハム 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ	パン さとう ドレッシング でんぷん バター			
13	金	ごはん 中華うま煮 はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ふた肉 いか 牛乳 えび ハム	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ごはん さとう 油 ごま でんぷん ごま油 はるまきの皮			
16	月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) わかめとたまごのスープ オレンジ	牛乳 ふた肉 たまご 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ごはん 油 ごま でんぷん			
17	火	ココアコッパン ミートオムレツ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 たまご ふた肉	ブロッコリー にんじん	パン さとう ドレッシング ごま			
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 とん汁	牛乳 いわし とり肉 牛乳 ふた肉 とうふ ひじき みそ	にんじん	ごはん ドレッシング じゃがいも 油 ごま			
19	木	ミルクロールパン コロッケ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ウインナー 牛乳 ベーコン チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	パン パン粉 バター じゃがいも 油 マカロニ			
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 ふた肉 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 ドレッシング じゃがいも 油 さとう			
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 ふた肉 牛乳 大豆 ちくわ こんぶ 油あげ とり肉 とうふ	にんじん だいこん とうもろこし ねぎ	ごはん 油 さといも さとう			
24	火	ミニ黒コッパン ペンネミートソース いもフライ(2こ) フレンチサラダ	牛乳 ふた肉 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 油 じゃがいも ドレッシング			
25	水	◆日本めぐり～愛知県～◆ ごはん かしわのひきすり みそカツ れんこんサラダ みかんゼリー	牛乳 とり肉 とうふ 牛乳 ふた肉 みそ	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 油 ごま パン粉 マヨネーズ ドレッシング			
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	パン さとう くり 油 さつまいも バター ドレッシング			
27	金	もち麦ごはん 具だくさんマーボードウフ ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 牛乳 みそ ハム	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 油 ごま さとう でんぷん ごま油 ぎょうざの皮			
30	月	ごはん いかのたつ田あげ 切干し大根の煮物 ほうれんそうとたまごのみそ汁	牛乳 いか とり肉 牛乳 油あげ たまご みそ	にんじん ほうれんそう	ごはん さとう 油 でんぷん			
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 ふた肉 ハム 牛乳 とり肉	かぼちゃ にんじん	パン さとう マヨネーズ パン粉 油 マカロニ			

※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、よくかんで食べる事をご指導ください。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。
 【冷凍むぎ枝豆、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登録の口座へご入金をお願いします。



◆日本めぐり
◆
10月25日
(水)