



10月 給食献立予定表



今月の給食目標：食後の過ごし方を工夫しよう。

日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 通	行 事 等	加 計 (kcal) たんぱく (g) し じ つ (g) えん じ ゅ ん (g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん 血やにくになる	みどりのしょくひん 体の調子をどとのえる	きいろのしょくひん 力や熱のもとになる			
1 (金)	田村さんちの新米ご飯 牛乳 春巻き ねぎと卵のスープ ほうれん草ののりいっぱいサラダ			687 20.7 26.1 1.84	牛乳 にわとり卵 とうふ のり	こんじん もやし ねぎ こまつな ほうれんそう	こめ むぎ ごま油 でん粉 サラダ油			
4 (月)	麦入りご飯 牛乳 焼魚 (ミナミカマス) アーモンド和え 豚肉と切干炒め	☘		599 25.5 17.1 1.43	牛乳 ふた肉 ミンナミカマス	ほうれんそう もやし にんにく だいこん さやいんげん	アーモンド さとう サラダ油 ごま こめ			
5 (火)	米粉パン 大豆チョコクリーム 牛乳 ナポリタン ゆで野菜	☘		627 23.2 23.7 2.23	チーズ ふた肉 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトソース キャベツ こまつな	サラダ油 パン 大豆クリーム スパゲティ			
6 (水)	麦入りご飯 牛乳 アジフライ さっぱりあえ 里芋の中華煮	☘		629 23.3 16.8 1.83	牛乳 のり アジ ふた肉	こまつな キャベツ にんにく しょうが こんにゃく	こめ むぎ パン粉 さとう ごま油 ごま さとう ごま油			
7 (木)	麦入りご飯 カレーうどん 牛乳 厚焼き卵 おひたし			617 23.5 15.1 2.72	ふた肉 なると にわとり卵 牛乳	たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ ほうれんそう こまつな はくさい	こめ むぎ うどん			
8 (金)	セルフ二色丼 牛乳 ごまあえ わんたんスープ		終業式	715 29.6 24.7 2.45	にわとり卵 とり肉 ふた肉 牛乳	しょうが えだまめ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ワンタン			
10/9(土)~10/13(水)秋休み										
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	☘	始業式	632 22.2 17.8 2.1	牛乳 さつまあげ ふた肉 大豆 あぶらあげ ひじき	キャベツ こんにゃく にんにく	サラダ油 さとう ごめ パン粉			
15 (金)	豚丼 牛乳 のっぺい汁 アセロラゼリー			650 23.7 16 2.62	ふた肉 とうふ 牛乳	たまねぎ にんにく えだまめ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ しらたき さとう でん粉 でん粉	むぎ サラダ油 さとう さとう でん粉		
18 (月)	☆☆☆十三夜献立☆☆☆ さつま芋おこわ 牛乳 かぼちゃコロッケ おひたし なめこのみそ汁 巨峰		宝木中 宮チャレ	654 19.6 19.6 2.17	牛乳 とうふ みそ	ほうれんそう にんにく なめこ かぼちゃ キャベツ ねぎ たまねぎ 巨峰	もち米 こめ さつまいも じゃがいも さとう			
19 (火)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 ぎょうざスープ	☘	宝木中 宮チャレ	611 24.1 19.5 2.72	ふた肉 のり 紫いか 牛乳	キャベツ にんにく ほうれんそう はくさい しょうが	パン 中華めん はるさめ			
20 (水)	五穀ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁	☘	宝木中 宮チャレ	625 26.1 15.8 2.14	牛乳 とり肉 さば みそ	ほうれんそう もやし にんにく だいこん こまつな	こめ ごま さとう でん粉 五穀米	むぎ さとう でん粉		
21 (木)	☆☆☆きとカツ：運動会応援献立☆☆☆ 麦入りごはん 牛乳 チキンカツ チョレギ風サラダ 豆乳仕立てのみそ汁		宝木中 宮チャレ	701 31.2 19.3 2.3	牛乳 たまご ふた肉 みそ こんにゃく	とり肉 チーズ あぶらあげ こんにゃく	キャベツ ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく	こめ パン粉 さとう 小麦粉 さつまいも		
22 (金)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	☘	B日課 宝木中 宮チャレ	696 21.9 20 2.03	牛乳 チーズ ヨーグルト ふた肉 かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ こんにゃく	こめ サラダ油 むぎ じゃがいも			
10/23(土)運動会										
10/25(月)振替休日										
26 (火)	揚げパン 牛乳 コールスローサラダ アンサンブルエッグ 肉だんごスープ	☘		625 24.6 27.6 2.45	牛乳 とり肉 ベーコン にわとり卵 チーズ	キャベツ にんにく しょうが たけのこ こまつな	とうもろこし たまねぎ はくさい ごま油 じゃがいも	パン さとう でん粉 はるさめ 小麦粉	サラダ油 グラニュー糖 はるさめ	
27 (水)	麦入りご飯 牛乳 海鮮シューマイ ナムル マーボー豆腐	☘		668 24.8 21.3 2.38	牛乳 ふた肉 かに 魚のすり身 ほたて	とうふ みそ えび たまねぎ	こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ	こめ でん粉 ごま油 さとう 小麦粉	むぎ ごま サラダ油 小麦粉	
28 (木)	☆☆☆おにぎりをにぎってみよう☆☆☆ 麦入りご飯 ふりかけ 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ 味噌けんちん汁			666 23.9 21.4 2.38	牛乳 とうふ 花かつお ふた肉 とり肉 みそ	キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう さとう パン粉			
29 (金)	☆☆☆ハロウィン献立☆☆☆ フランスパン 牛乳 かぼちゃハンバーグ ゆで野菜 かぼちゃのシチュー パパロア	☘		619 25.6 24.4 2.18	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム 豆乳	フロッキー かぼちゃ パセリ しょうが	とうもろこし たまねぎ にんにく	フランスパン さとう 小麦粉 マーガリン サラダ油		

給食回数：17回 米飯回数：13回 米粉回数：1回 県産小麦：3回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産 (JAみどり会) の野菜を納めていただきます。
- ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立献立です。(提供される日は違います。)

10月平均	エネルギー649kcal, たんぱく質24.3g, 脂質20.3g, 塩分2.23g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g