



令和5年10月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g	
2(月)	麦入りごはん					米 麦		811	35.3	
	牛乳		牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか うすら卵		にんじん	白菜 玉ねぎ 筍 椎茸 しょうが	でん粉	油			
	焼きにらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	油 ごま			19.6
	野菜の中華和え			小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま油			
3(火)	麦入りごはん					米 麦		800	35.1	
	牛乳		牛乳							
	鮭のホイル焼き	鮭			玉ねぎ マッシュルーム		バター			
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし もやし					19.3
	里芋の中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油			
4(水)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> ランチマット強化週間 3年生の部1位! 3-4 リクエストメニュー </div>		いか 豚肉 なると	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華そば	油	807	30.7
				牛乳						
			たこ 卵	牛乳		キャベツ しょうが	小麦粉 砂糖	油		
			豚肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ	小麦粉	ごま油		
			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	抹茶		砂糖				
5(木)	麦入りごはん					米 麦		856	33.8	
	牛乳		牛乳							
	ハムカツ	ハム 卵				小麦粉 パン粉	油			
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ					26.0
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油			
6(金)	五穀ごはん					精白米 白麦米 アマノ江 ひえ	ごま	773	27.8	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖				
	浅漬け			小松菜	キャベツ もやし					22.0
	吉野汁 さげばっば	鶏肉 油揚げ 鮭		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋 でん粉	ごま			
12(木)	麦入りごはん					米 麦		867	25.7	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉	油			
	牛乳		牛乳							
	ゆで野菜サラダ			にんじん フロッコリー	キャベツ					
	野菜和風ドレッシング						ドレッシング			28.4
	お米のムース	卵	乳			砂糖				
13(金)	まいだけごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	まいだけ 枝豆	米 砂糖 こんにゃく	油	784	29.1	
	牛乳		牛乳							
	彩り野菜の卵焼き	卵 豚肉	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			
	もやしとにらのごまあえ			にら	もやし	砂糖	ごま			31.8
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 ねぎ					
16(月)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> ランチマット強化週間 1位! おおぞら学級 リクエストメニュー </div>			わかめ			米 麦		959	31.8
				牛乳						
			鶏肉			しょうが	でん粉	油		
			みそ	のり	小松菜	キャベツ				
			牛乳	にんじん にら	玉ねぎ かんぴょう	砂糖				
17(火)	麦入りごはん					米 麦		751	33.3	
	牛乳		牛乳							
	カレイのみりん焼き	カレイ								
	切干大根のポン酢あえ			小松菜 にんじん	切干大根		ごま			15.1
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター 油			

★ 10月27日(金)はおにぎりの日です。自分でおにぎりを作って、持ってきてください。
(おかずと牛乳は給食で提供いたします。)

※桜小・宝木小と同日実施



		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	塩分 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類			
18(水)	献立名									
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油			
	牛乳		牛乳					829	28.9	
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油		塩	
	ゆで野菜サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ コーン					
ナムルドレッシング						ドレッシング		30.8	3.6	
白菜スープ	豚肉		小松菜 にんじん	白菜 たけのこ	春雨	ごま油				
19(木)	文化祭・合唱コンクール（昼食・飲み物を持参してください）									
20(金)	献立名									
	麦入りごはん					米 麦				
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油	810	22.5	
	牛乳		牛乳							
	こんにゃくサラダ		わかめ くらげ こんにゃく とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく			22.3	2.9
中華ドレッシング						ドレッシング				
ラ・フランスゼリー				ラ・フランス		砂糖				
23(月)	献立名									
	麦入りごはん					米 麦				
	牛乳		牛乳					900	36.3	
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 椎茸 にんにく しょうが		ごま ごま油			
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	27.8	2.5	
ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖				
24(火)	献立名									
	麦入りごはん					米 麦				
	牛乳		牛乳					803	34.8	
	ほっけの文化干し	ほっけ								
	塩こんにゃくあえ		こんにゃく	にんじん	キャベツ きゅうり				26.8	2.5
生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ しょうが	でん粉	油 ごま油				
25(水)	献立名									
	フレンチトースト		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	マーガリン			
	牛乳		乳			砂糖	油	857	33.7	
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 スライス 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油			
	海草サラダ		わかめ くらげ こんにゃく とさかのり	にんじん	キャベツ コーン				29.5	3.3
青じそドレッシング						ドレッシング				
巨峰ゼリー				ぶどう		砂糖				
26(木)	献立名									
	栗ごはん ごま塩					米 麦 栗	ごま			
	牛乳		牛乳					777	35.4	
	いかフライ 小袋ソース	いか 卵				小麦粉 パン粉	油			
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし		ごま	20.7	2.3	
なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ						
27(金)	献立名									
	おにぎり(持参)	お弁当(おにぎり)の日					米			
	牛乳							770	31.1	
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま			
	からしあえ			小松菜 にんじん	キャベツ				21.6	2.6
けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	油				
30(月)	献立名									
	麦入りごはん					米 麦				
	牛乳		牛乳					923	31.1	
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉 鶏肉		にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 てん粉	油			
	パンサンズウ			小松菜	もやし キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油			
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ 椎茸 葱 葱 生姜 にんにく	砂糖 てん粉	油 ごま油	30.8	2.7		
31(火)	献立名									
	チキンライス	鶏肉 ベーコン			玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	油			
	牛乳		牛乳					764	27.3	
	パンプキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		かぼちゃ		でん粉 砂糖	油			
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン					
香味塩ドレッシング						ドレッシング			塩	
野菜スープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし			24.0	3.6		
かぼちゃのムース		クリーム 練乳	かぼちゃ		砂糖					

今月のミネラル平均 カルシウム:386mg 鉄分:3.6mg 塩分:2.8g

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5