

10 月 給食献立予定表

日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水		ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 ナムル コーンスープ	米 油 砂糖 ごま油 ごま コーンクリーム缶	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 卵 みそ	人参 玉葱 きゅうり もやし 葉ねぎバセリ	507	17.9
2	木		パン ハヤシシチュー ひじきの和風サラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター	牛肉 鶏肉 ひじき	ニンニク 玉葱人参 トマト缶 きゅうり	534	15.3
3	金		(リクエスト給食) 野菜ラーメン かみかみサラダ 揚げギョーザ ーロゼリー	中華めん 小麦粉 油 砂糖	豚肉 大豆 牛乳 しらす干し	人参 キャベツ 玉葱 もやし	456	14.6
4	土							
5	日							
6	月		ご飯 うさぎ型のハンバーグ ごまサラダ スープ	米 油 ごま	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐	キャベツ きゅうり チンゲン菜 えのき	502	15.6
7	火		ご飯 鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐スープ	米 油 ごま ごま油 砂糖 コーン缶	鶏肉 みそ わかめ 卵 豆腐	ニンニク 玉葱 小松菜	471	19.3
8	水		ご飯 魚の照り焼き わかめの酢の物 豚汁	米 砂糖 油 ごま 里芋	鯖 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり ごぼう 人参 大根 ねぎ	502	15.6
9	木		ご飯 肉豆腐 ハリハリなます みそ汁	米 しらたき 油砂糖 コーンクリーム缶	牛肉 豆腐 油揚げ 干しひじき わかめ	人参 玉葱 きゅうり 切り干し大根 白菜	495	14.9
10	金		お弁当の日					
11	土							
12	日							
13	月		スポーツの日					
14	火		振替休日					
15	水		ご飯 秋のきのこカレー ポテトサラダ 果物	米 じゃが芋マヨネーズ 小麦粉 バター 油	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 しめじ えのき 大根きゅうり	503	14.5
16	木		パン ナポリタンスバゲッティ ごぼうサラダ スープ	スバゲティ マヨネーズ 油 パン	豚肉 ハム ベーコン ウインナー 卵	玉葱 人参 ごぼう きゅうり えのき	508	15.4
17	金		ご飯 焼き魚 キャベツの塩昆布和え 汁ビーフン	米 ごま油 ビーフン	鯖 塩昆布 豚肉 かつお節	キャベツ 白菜 人参 玉葱 もやし	500	17.7
18	土							
19	日							
20	月	誕生会	ご飯 魚のパン粉焼き サラダ コーンスープ	米 バターパン粉 マヨネーズ コーン缶	鶏肉 ほき ツナ缶	玉葱 人参 しめじ きゅうり キャベツ	548	15.5
21	火		ご飯 チキンカツ 磯和え みそ汁	米 油 パン粉 ごま	鶏肉 かまぼこ 焼のり 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 大根 こねぎ	508	15.4
22	水		ご飯 雑菜 ふかし芋 みそ汁	米 油 春雨 砂糖 さつま芋	豚肉 油揚げ 卵 みそ	キャベツ もやし人参 玉葱 かぼちゃ	533	15.3
23	木		パン シチュー ツナ和え 果物	パン油 じゃが芋 コーンクリーム缶 小麦粉	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 もやし チンゲン菜	497	14.8
24	金		ご飯 肉じゃが 甘酢和え かきたま汁	米 油 じゃが芋砂糖 しらたき でんぶん	牛肉 わかめ 卵 かつおぶし	玉葱 人参キャベツ きゅうり ミカン缶	518	16.3
25	土							
26	日							
27	月		ご飯 キーマカレー ごまマヨネーズ和え 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ バター	牛肉 豚肉 ハム	玉葱 人参キャベツ きゅうり 青ピーマン	519	14
28	火		バス遠足					
29	水		ご飯 魚のごま油焼き れんこんの炒め煮 にら玉スープ	米 でんぶん ごま油 砂糖 油	赤魚 豚肉 卵	れんこん 小松菜 にら 人参 玉葱	481	15.2
30	木		ご飯 八宝菜 ワンタンスープ 果物	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ワンタンの皮	豚肉 竹輪 鶏肉 むきえび	白菜 もやし 玉葱 チンゲン菜人参	491	15.1
31	金		ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃのサラダ スープ	米 油 パン粉	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	かぼちゃ きゅうり 玉葱 しめじ	506	15.4

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事がありま スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

10 月 給食献立予定表



日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水							
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月							
7	火							
8	水							
9	木							
10	金							
11	土							
12	日							
13	月		スポーツの日					
14	火	ご飯	チャンプル 春雨の酢もの みそ汁	米 油 春雨 ごま油 コーン缶じゃが芋	豆腐 豚肉 卵ハム 油揚げかつお節	人参 もやし にら きゅうり 玉葱	517	14.9
15	水							
16	木							
17	金							
18	土							
19	日							
20	月							
21	火							
22	水							
23	木							
24	金							
25	土							
26	日							
27	月							
28	火							
29	水							
30	木							
31	金							