

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	木	ご飯 ごぼう入りハンバーグ あっさり納豆 あすか汁	米 油 砂糖じゃが芋	鶏肉 納豆 みそ	ごぼう 玉葱 もやし 人参 チンゲン菜	518	17.9
2	金	親子遠足					
3	土						
4	日						
5	月	🔪 ご飯 チキンカレー フレンチサラダ 果物	米 じゃが芋 油 バター	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	513	14.4
6	火	ご飯 魚のごま油焼き チンゲン菜のさつと煮 みそ汁	米 でんぶん ごま油 砂糖 ふ	赤魚 さつま揚げ みそ わかめ	チンゲン菜 えのき 人参 ぶなしめじ	504	14
7	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	米 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉葱 干し椎茸 ニラ 人参 きゅうり	508	15
8	木	ご飯 魚と野菜焼き れんこん金平 みそ汁	米 油 砂糖 ごま	メルルーサ チーズ ベーコン豆腐わかめ	かぼちゃ 玉葱人参 れんこん 小松菜	506	14.3
9	金	ご飯 柳川煮 ちりめんと野菜のナムル 春雨スープ	米 油 砂糖 ごま油 春雨	豚肉 卵 しらす干し ベーコン	ごぼう 人参 玉葱 もやし いんげん	484	14.2
10	土						
11	日						
12	月	🏊 スポーツの日					
13	火	ご飯 魚のみそ煮 ツナとわかめの酢の物 吉野汁	米 砂糖 でんぶん じゃが芋 ごま	さわら わかめ ツナ、みそ	生姜 きゅうり 白菜 生椎茸 人参 ねぎ	465	14.2
14	水	🔪 パン クリームシチュー キャベツとパインのサラダ 果物	パン 油 じゃが芋 バター	牛肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ニンニク	542	14.1
15	木	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ にら玉スープ きゅうりのごまみそ和え	米 油 砂糖 でんぶん ごま	高野豆腐 豚肉 みそ 卵	玉葱人参しめじにら いんげん きゅうり	445	14
16	金	ご飯 焼き魚 ひじきの酢の物 五目汁	米 コーン ごま 砂糖 ごま油	さわら ひじき ハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参大根 ぶなしめじ ねぎ	483	14.8
17	土						
18	日						
19	月	ご飯 秋野菜の煮物 磯和え みそ汁	米 さつま芋 油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ のり わかめ みそ	人参玉葱れんこん ごぼうしめじもやし	480	15.9
20	火	パン かぼちゃのグラタン マリネサラダ 果物	パン 油 小麦粉 バター	チーズ 豚肉 ハム 牛乳	かぼちゃ 玉葱しめじ キャベツ ビーマン	480	14.8
21	水	ご飯 雑菜 さつま汁 果物	米 油 春雨 砂糖 さつま芋	豚肉 卵 鶏肉 みそ	キャベツもやし人参 干し椎茸 大根ねぎ	554	15.7
22	木	ご飯 カツオブライ 切り干し大根の酢の物 豆乳汁	米 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	かつお 豆腐 豆乳 みそ	しょうがきゅうり人参 切り干し大根玉葱	530	16.9
23	金	きのこご飯 鶏肉の香味焼き 豚汁 果物	米 ごま油	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	しめじ 干し椎茸人参 にんにく ごぼう大根	521	15.4
24	土						
25	日						
26	月	🔪 ご飯 秋のきのこカレー ひじきの和風サラダ 果物	米 じゃが芋 油 バター	鶏肉 牛乳 ひじき	玉葱 人参 しめじ えのき きゅうり	557	15.5
27	火	ご飯 うま煮 大根の甘酢和え みそ汁	米 じゃが芋 砂糖	鶏肉 厚揚げ みそ 油揚げ 昆布	人参 玉葱 小松菜 大根 チンゲン菜	502	15.4
28	水	ご飯 魚の照り焼き ハリハリなます みそ汁	米 油 砂糖	たら ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	切り干し大根 人参 玉葱	474	14.2
29	木	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ かみかみサラダ みそ汁	米 油 マヨネーズ じゃが芋 コーン	鶏肉 豚肉 大豆 しらす干し 油揚げ	玉葱 キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	525	14.4
30	金	(リクエスト給食) パン ナポリタンスパゲティ コーンスープ ーロゼリー	パン スパゲティ コーン缶 油 砂糖	豚肉 ハム ベーコン	玉葱 人参	505	15.1
31	土						

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	木						
2	金	ご飯 チキンピーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	米 じゃが芋 ごま	鶏肉 大豆 竹輪	玉葱 人参 キャベツ	512	15.3
3	土	ご飯 鶏メンチ 焼きそば 豆竹輪と人参煮 切り干し大根煮 フルーツ缶	米 油 めん 砂糖	鶏肉 豚肉 竹輪	キャベツ フルーツ缶 切り干し大根 人参	411	13.8
4	日						
5	月						
6	火						
7	水						
8	木						
9	金						
10	土	ご飯 かぼちゃフライ ナポリタンスパ フルーツ缶 豆乳しんじょとれんこん煮 白菜の昆布和え	米 油 砂糖 めん パン粉	牛肉 豚肉 ハム 豆乳 昆布	かぼちゃ 玉葱人参 れんこん 白菜	410	13.9
11	日						
12	月	🏊 スポーツの日					
13	火						
14	水						
15	木						
16	金						
17	土	ご飯 鮭の塩焼き 焼ビーフン 肉団子とごぼう煮 ハリハリなます フルーツ缶	米 油 砂糖 ビーフン	鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ ハム	キャベツ 人参ごぼう 切り干し大根きゅうり	404	13.8
18	日						
19	月						
20	火						
21	水						
22	木						
23	金						
24	土	ご飯 鶏のオレンジ焼き かまぼことそら豆煮 切り干し大根煮 焼うどん フルーツ缶	米 油 砂糖 めん マーマレード	鶏肉 かまぼこ豚肉	キャベツ そら豆 切り干し大根 人参	413	13.6
25	日						
26	月						
27	火						
28	水						
29	木						
30	金						
31	土	ご飯 鯖の塩焼き 焼ビーフン フレンチサラダ 鶏団子と人参煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 ビーフン コーン缶	鯖 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参	404	13.5