

令和3年10月分

10/1 金 ～ 10/29 金

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
10/1 金	こくとうパン 牛乳 ごもく煮 あますあえ	【パン、こくとう 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/18 月 ◆	ルーロー飯 牛乳 ワンタンスープ	【米、ぶた肉、ごま油、こまつな、干しいたけ、しょうゆ濃、三温糖、酒、〈水〉 【ぶた肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ワンタンの皮、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
10/4 月 ★ はし	ごはん 牛乳 焼ききょうざ ビーフンソテー	【米 【ぎょうざ、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう	10/19 火 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 きびなごのからあげ ゆばのすまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
10/5 火	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	【パン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/20 水	バインパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃのポタージュ	【パン、ドライバイン 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、かぼちゃポタージュ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
10/6 水 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 白身魚のフライ すまし汁	【米、ゆかり粉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	10/21 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ちぐさやき とりすき	【米 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、塩 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖
10/7 木 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん 根菜サラダ	【パン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	10/22 金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あえもの	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ポーンストック、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
10/8 金 ★ はし	ごはん 牛乳 チャブチェ レタスのスープ	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、ごま油、はるさめ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、しょうゆ淡、酒 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	10/25 月 はし	ミニぶどうパン 牛乳 ミンチカツ 野菜ソテー	【パン、ほしぶどう 【ミンチカツ、油 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう
10/11 月	ビーフピラフ 牛乳 カントリーポテト コンソメスープ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	10/26 火 ★ はし	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそ汁	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、もやし、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
10/12 火	わさんみつパン 牛乳 ソーミータン 切干大根のサラダ	【パン、わさんみつ 【たまご、ベーコン、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、ねぎ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油、こしょう	10/27 水	チキンライス 牛乳 たまごスープ 白菜とひじきのサラダ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
10/13 水 ★ はし	いもごはん 牛乳 さんまの塩焼き みそ汁	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【さんま、塩、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	10/28 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし	【米 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
10/14 木 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 あえもの	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	10/29 金	ミニパン 牛乳 マセドアンサラダ ビーフンスープ デザート	【パン 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【ゼリー
10/15 金 はし	ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ ドレッシングあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	527	21.2	18.2	300	73	1.6	2.4	173	0.37	0.5	17	2.8	1.8
学年 3・4年	606	24.2	20.2	316	84	1.9	2.8	196	0.44	0.55	21	3.5	2.2
学年 5・6年	683	27.1	22.2	332	95	2.2	3.1	219	0.5	0.59	24	4.1	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及みますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願い
します。