

令和4年10月分

10/3月～10/31月

# 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
10/3月 ★ はし	しめじごはん 牛乳 すまし汁 にんじんシリシリ おはぎ	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 【おはぎ	10/18火	ミニはちみつパン 牛乳 ボークビーンズ あまずあえ ゼリー	【パン、はちみつ 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ゼリー
10/4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、ベイリーフ、〈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	10/19水	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ ごまドレッシングあえ	【米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、油、とりがらスープ、酒、しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、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、ベイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
10/5水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 てり焼きハンバーグ	【米 【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〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉	10/20木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、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〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
10/6木	ビーフピラフ 牛乳 マカロニスープ 白菜とひじきのサラダ	【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〉 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、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、ベイリーフ、〈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	10/21金 はし	わさんみつパン 牛乳 レタスのスープ ピザ風おこのみ焼き	【パン、わさんみつ 【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〉 【ベーコン、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、ながいも、〈水〉、塩、油、ケチャップ、チリソース、〈水〉
10/7金	げんまいごはん 牛乳 マーボー豆腐 切干大根の青じそサラダ	【米、げんまい 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	10/24月 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、〈水〉
10/11火	ナン 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	【ナン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【みかん、パイン、黄桃、ヨーグルト	10/25火 ★ はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 おひたし わらびもち	【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〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【わらびもち
10/12水 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまのかば焼き風	【米 【とり肉、とうふ、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〉 【さんま、塩、こしょう、小麦粉、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖	10/26水	コッペパン 牛乳 クマラスープ あじのカレームニエル	【パン 【ベーコン、さつまいも、たまねぎ、油、牛乳、ポタージュストック、純カレー粉、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油
10/13木 はし	ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ	【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 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	10/27木 ★ はし	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 ごもくうどん あえもの	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、つきこんにやく、うすあげ、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ淡、酒、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
10/14金 ★ はし ◆	いもごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉と高野豆腐のからあげ	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、こうやどうふ、土しょうが、酒、みりん、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、油	10/28金 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ほきフライ のりのつくだ煮	【米 【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〉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【のりのつくだ煮
10/17月 ★ はし	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 牛すき丼	【米 【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〉 【牛肉、酒、糸こんにやく、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	10/31月 ★ はし	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ	【米 【ぶた肉、はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、ねぎ、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、〈水〉 【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

- 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、ご了承がいます。

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	炭水化物 g
学年1・2年	512	21.3	16.8	297	68	1.6	2.6	172	0.34	0.48	17	3.3	1.8	69.2
学年3・4年	596	24.6	19	314	79	1.9	3	195	0.4	0.52	20	4.1	2.2	81.2
学年5・6年	672	27.6	20.8	330	89	2.3	3.3	218	0.46	0.56	24	4.8	2.6	92.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

