


学校給食献立表

10/2月～10/31火

★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
10/2月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【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、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、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/18水 ★はし	いもごはん 牛乳 すまし汁 さんまのかば焼き風	【米、さつまいも、塩、(水)、黒ごま 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【さんま、塩、こしょう、でんぶん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖、酢
10/3火	バーカーパン 牛乳 ポタージュ ハンバーガー ポイルキャベツ	【バーカーパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【ハンバーガーパーティ、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 【キャベツ	10/19木	あげパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 いかのマリネ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
10/4水 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのフライ そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【いわし、塩、こしょう、(水)、純カレー粉、小麦粉、パン粉、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	10/20金	ごはん 牛乳 キムチスープ ピビンバ	【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、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、ラー油、きざみのみり
10/5木 はし	ミニごまパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ マヨネーズ	【ミニごまパン 【スバゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ	10/23月	ビーフピラフ 牛乳 コンソメスープ 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、たまねぎ、にんじん、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
10/6金 ★はし	中華おこわ 牛乳 かき卵スープ あえもの	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、(水) 【ぶた肉、たまご、はくさい、にんじん、干しわかめ、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) 【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	10/24火 ★はし	ごはん 牛乳 えびと豆腐の中華炒め おひたし	【米 【ぶた肉、むきえび、とうふ、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、ねぎ、土しょうが、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩、トウバンジャン、ごま油、でんぶん 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
10/10火	ケチャップライス 牛乳 ドリア風 フレンチサラダ	【米、ケチャップ、バター、塩、(水) 【ベーコン、むきえび、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、酒、こしょう、(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	10/25水 はし	はちみつパン 牛乳 野菜ソテー コロケ ミニりんごゼリー	【はちみつパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスバゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、純カレー粉、ウスターソース、とんかつソース、塩、こしょう 【コロケ、油 【ミニりんごゼリー
10/11水 ★はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 さばの煮付 そくせきづけ	【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) 【さば、土しょうが、しょうゆ濃、三温糖、酒、みりん、(水) 【はくさい、塩、きざみこんぶ、しょうゆ濃	10/26木 ★はし	ごはん 牛乳 きのこ汁 きんぴらごぼう	【米 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、(水)
10/12木 はし	こくとうパン 牛乳 わかめのスープ おこのみ焼き	【こくとうパン 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、(水) 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、(水)、油、とんかつソース、ウスターソース	10/27金 ★はし	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮	【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) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)
10/13金 ★はし ◆	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 がねあげ(卵)	【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) 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【さつまいも、にんじん、小麦粉、たまご、土しょうが、塩、(水)、油	10/30月	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ マセアンマヨサラダ	【コッペパン 【いちごジャム 【ぶた肉、たいず、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) 【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
10/16月 ★はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	【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) 【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)	10/31火 ★はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 はたはたのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【はたはた、でんぶん、塩、こしょう、油
10/17火 ★はし	ゆかりご飯 牛乳 カレーうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、ぶた肉、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) 【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	<p>●あげパン以外の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、ご了承がいたします。</p> 		

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	521	21.7	19.2	321	74	2.2	2.5	193	0.38	0.5	18	3.5	1.9
学年 3・4年	600	24.9	21.7	341	85	2.6	2.9	221	0.45	0.54	21	4.3	2.3
学年 5・6年	678	27.9	23.8	359	97	2.9	3.2	249	0.51	0.58	25	5.1	2.7

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいたします。