

# 10月 学校給食献立表

10月の給食目標「正しい姿勢で食べよう」

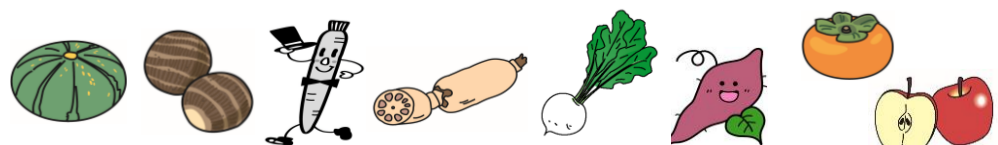


日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しつ 食塩相当量
3 か (火)	ごはん	○	○			こめ	*たまごをつかっていないマヨネーズです。		758 kcal
	さけのもみじやき				さけ	*エッグケアマヨネーズ	にんじん, ドライパセリ	しお, こしょう, さけ	34.5 g
	手作りのりのつくだ煮				やきのり	さとう	ほししいたけ	けずりぶし, だしこんぶ, さけ, みりん, しょうゆ	23.1 g
	さつま芋と玉ねぎのみそ汁				わかめ, あつあげみそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, こまつな	けずりぶし, だしこんぶ	2.8 g
4 すい (水)	ごはん	○	○			こめ			811 kcal
	彩り野菜とチキンのギリシャ風煮込み				とりにく	オリーブあぶら	パプリカ(あか・き), たまねぎ, ブロッコリー, たまねぎ, しめじ, にんにく	さけ, しお, こしょう	32.3 g
	フルーツ&寒天あえ				かんてん		おうとう, パイン, みかん		24.3 g
★カレースープ	ウインナー ★こなチーズ	じゃがいも, オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	とりがらスープ, カレー, コナールウ, しょうゆ, コンソメ, みりん, しお, こしょう	2.1 g				
6 きん (金)	きのこごはん	○	○			こめ		さけ, だしこんぶ	806 kcal
	小松菜入りミンチカツ				うすあげ, とりにく	さとう	しめじ, えのきたけ, ほししいたけ, たけのこ, にんじん	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, さけ, みりん	32.8 g
	白菜汁				こまつないりミンチカツ	なたねあぶら			27.3 g
ぶたにく, とうふ	かたくりこ	はくさい, にんじん, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお, さけ, みりん	2.8 g					
10 か (火)	やきとり丼	○	○			こめ			735 kcal
	かぶとまいたけのみそ汁				とりにく	さとう, かたくりこ, こめあぶら	しろねぎ, しょうが, たまねぎ	しょうゆ, みりん, しお, こしょう	34.3 g
	セレクトデザート				とうふ, わかめ, みそ		かぶ, にんじん, まいたけ	けずりぶし, だしこんぶ	21.7 g
					ももゼリー(46キロカロリー) ソールヨーグルト(88キロカロリー) *乳含む	←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。			3.0 g
11 すい (水)	ごはん	○	○			こめ			706 kcal
	青椒肉絲				ぎゅうにく	こめあぶら, こまあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, ピーマン, たけのこ, にんじん	さけ, オイスターソース, しょうゆ, ちゅうかだし, こしょう	30.4 g
	やきれんこん				こめあぶら	れんこん	しお	20.5 g	
ゆばのすまし汁	ゆば		キャベツ, たまねぎ, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	2.0 g				
12 もく (木)	ごはん, いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			731 kcal
	あじのハーブやき				あじ, パンこ	こめあぶら, オリーブあぶら		しお, こしょう, さけ, バジル	35.9 g
	わかめ入りサラダ				わかめ	オリーブあぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, す, ねりからし	16.4 g
	豚汁				ぶたにく, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ	2.5 g
13 きん (金)	ミニコッペパン	○	○			ミニコッペパン			702 kcal
	ソース焼きそば				ぶたにく	やきそばめん, こめあぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン	とんかつソース, ウスターソース, こしょう, しょうゆ, さけ	33.9 g
	野菜ととり肉のスープ				とりにく	じゃがいも, オリーブあぶら	こまつな, たまねぎ, にんにく, しょうが	しお, コンソメ, しょうゆ, とりがらスープ	21.2 g
ミニ洋なしゼリー		ミニ洋なしゼリー			3.6 g				
16 げつ (月)	ごはん	○	○			こめ			781 kcal
	みそカツ				ぶたひれにく, あかみそ	さとう, しょうゆ, こめ, こまあぶら		けずりぶし, だしこんぶ, しお, こしょう, さけ	32.9 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう, こめあぶら	きりぼしだいこん, にんじん, さんどまめ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん	21.5 g
豆腐と白菜のすまし汁	とうふ, わかめ	かたくりこ	こまつな, はくさい, しめじ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお, みりん	3.0 g				
17 か (火)	黒糖パン	○	○			こくとうパン			736 kcal
	とり肉のケチャップやき				とりにく	さとう	たまねぎ	こしょう, トマトケチャップ, しろワイン, カレー, こしょう	32.4 g
	コロコロさつまいもサラダ					さつまいも, *エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)	きゅうり, にんじん		22.3 g
	ジュリエンスープ				ベーコン		キャベツ, たまねぎ, にんじん, ドライパセリ	とりがらスープ, しょうゆ, コンソメ, しお, こしょう, しろワイン	3.2 g

\* 「★」は除去食対応献立です。 \* 10日(火)の栄養価は「セレクトデザート」を除いた数字となっています。  
 \* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。 ☆裏にも続きがあります。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
18 (水)	ごはん	○	○			こめ			740 kcal
	ぶりのてりやき				ぶり 	さとう,かたくりこ	しょうが	さけ,しょうゆ,みりん	32.7 g
	柿なます					さとう,ごまあぶら	かき,だいこん,きゅうり	しお,りんごす,しょうゆ	22.3 g
	かぼちゃの赤だし				うすあげ,あかみそ,はちようみそ,こうじみそ		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g
19 (木)	カレーライス	○	○		ぎゅうにく,ばいせんこんぶ	こめ こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,グリーンピース,にんにく	ブルーベリー,あかワイン,カレーパウダー,しょうゆ,ウスターソース,からスープ(ポーク&チキン),しお,こしょう,かれーこ	840 kcal 29.5 g
	ひよこ豆のサラダ				ひよこめ	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお,こしょう	25.6 g
									2.9 g
20 (金)	ごはん	○	○			こめ			748 kcal
	★豚肉と大根のみそ煮				ぶたにく,あつあげ,みそ ★うずらたまご	かたくりこ,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しょうが	だしかつお,だしこんぶ,みりん,しょうゆ	35.1 g
	しめじのごま酢あえ					しろごま,すりごま,さとう	しめじ,にんじん,ほうれんそう	す,しょうゆ	20.1 g
	いくのしえんあじつけのり			いくのしえんあじつけのり				2.3 g	
23 (月)	ごはん	○	○			こめ			809 kcal
	さんまのしょうが煮				さんま	さとう	しょうが 	しょうゆ,みりん,さけ	33.1 g
	きんぴらごぼう				だいず	さとう,ごまあぶら,いとこんにやく,しろごま	ごぼう,にんじん	みりん,しょうゆ	27.3 g
	じゃが芋と厚揚げのみそ汁				わかめ,あつあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	3.0 g
24 (火)	あげパン	○	○			コッペパン,なたねあぶら,グラニューとう			807 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,ソテードオニオン,エリンギ,ブロッコリー	とりからスープ,トマトケチャップ,トマトピューレ,しお,こしょう,こめこハヤシルウ,デミグラスソース,ローレルこ,あかワイン,ウスターソース	32.0 g 29.4 g
	りんご缶					りんご 		2.8 g	
25 (水)	ごはん	○	○			こめ			742 kcal
	豚肉とにらの炒めもの				ぶたにく	さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが	オイスターソース,しょうゆ,しお,こしょう	35.7 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,しお,す	21.5 g
	白菜そぼろ汁			とりミンチ	かたくりこ	はくさい,にんじん,こまつな,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん,さけ,しお	2.8 g	
26 (木)	ごはん	○	○			こめ			749 kcal
	とり肉のてりやき				とりにく	さとう,かたくりこ	しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	34.0 g
	小松菜と白菜のごまあえ					しろごま 	こまつな,はくさい,にんじん	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	22.6 g
	雷汁				とうふ,みそ	ごまあぶら,こんにやく,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.9 g
27 (金)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			723 kcal
	あじのカレー揚げ				あじ 	さとう,かたくりこ,なたねあぶら		こしょう,さけ,カレーこ,みりん,しょうゆ	31.5 g
	しらすと切り干し大根のゆず炒め				ちりめんじゃこ	さとう,ごまあぶら	きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	りんごす,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ,ゆずかじゅう	18.5 g
	わかめとごまの中華スープ				わかめ,ぶたにく	しろごま,ごまあぶら	たまねぎ,はくさい,にんじん,ほししいたけ,にら	とりからスープ,しょうゆ,ちゅうかだし,しお,こしょう	2.4 g
30 (月)	ごはん	○	○			こめ			761 kcal
	マーボー豆腐				ぶたミンチ,とうふ,あかみそ,はちようみそ	かたくりこ,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほししいたけ,にら,たけのこ	さけ,しょうゆ,トウバンジャン,テンメンジャン	31.4 g
	野菜のおかかあえ				いとかつお	*エッグケアマヨネーズ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,す	23.1 g
	みかん				みかん 		2.0 g		
31 (火)	チキンライス	○	○		とりにく	こめ オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	トマトケチャップ,しお,こしょう,しろワイン,コンソメ,パプリカ	827 kcal
	かぼちゃ型ハンバーグ				かぼちゃがたハンバーグ				32.1 g
	クリームスープ				ぶたにく,とうにゅう	こめあぶら 	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ	しお,こしょう,しろワイン,ホワイトルウ,とりからスープ	33.4 g
	パンプキンパバロア					パンプキンパバロア 			2.7 g

\* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。  
 小学部1～3年はその約7割の量、小学部4～6年は約8割の量となっています。



10月頃が旬のたべもの  
 かぼちゃ、さといも、にんじん、れんこん、  
 かぶ、さつまいも、かき、りんご など