



10月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名 献立名	おもな材						えいようりょう				
			(あかのなかま) 1群		(みどりのなかま) 2群		(きいろのなかま) 3群		(きいろのなかま) 4群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん・牛乳 とり肉のスタミナやき ごまじゃこサラダ・まろやかみそ汁	とり肉 あぶらあげ・とうふ みそ・豆乳	牛乳 じやこ わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ 大根・ねぎ ごぼう	米	ごま ドレッシング	637	28.9	21.9	2.3	
2	水	ごはん・牛乳 やさいかきあげ・天どんのたれ おひたし・じゃがいものみそ汁	かつおぶし とうふ みそ	牛乳 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	米 じやがいも	油 ごま	814	34.3	26.4	2.7	
3	木	コッペパン・いちごジャム・牛乳 肉だんご(2・2) スペゲティサラダ・ミネストローネ	とり肉 ハム・豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ・いちご	パン スペゲティ じやがいも	たまごぬきマヨネーズ 油	627	22.2	21.0	2.5	
4	金	ごはん・牛乳 アジフライ・ソース ひじきのいたために・わかめとうふのみそ汁	あじ・大豆 あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ・ねぎ	パン パンこ さとう	油	817	30.7	26.2	3.2	
7	月	黒パン・牛乳 オムレツ・パンネのトマトに コンソメスープ	たまご ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ さとう	油 オリーブオイル	663	27.1	21.0	2.7	
8	火	ごはん・牛乳 エビカツ・ソース キャベツのごまヨーグルト・こまつなみそ汁	えび・ちくわ みそ・とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 パンこ じやがいも	油 ごま	830	32.6	27.6	3.1	
9	水	ごはん・牛乳 チキンカレー フレンチサラダ・ミニフィッシュ	とり肉	牛乳	にんじん チーズ	キャベツ きゅうり	米 パンこ じやがいも	油 ドレッシング	814	32.4	28.7	2.8	
10	木	牛乳パン(中)・牛乳 しおタンメン 大根サラダ・ゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし とうもろこし・大根 きゅうり・えだまめ	パン(中) ちゅうかめん	ごま油 ドレッシング	640	23.9	20.0	2.6	
		11日はチーズフォンデュ給食です。野菜やクラッカーなどをチーズについていただきましょう。											
11	金	チキンライス・牛乳 チーズフォンデュ(ゆでやさい・ クラッカー2枚)・ポトフ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー	大根・キャベツ たまねぎ・カリフラワー とうもろこし	米 じやがいも クラッカー	油 チキンライスの素	675	26.0	26.5	2.5	
		17日は地産地消給食です。市内産小麦を使用したパンと豚肉を使ったワインナー、しめじのミルクスープです。											
17	木	コッペパン・牛乳 ワインナー・ケチャップソースかけ キャベツのサラダ・しめじのミルクスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ えだまめ	パン じやがいも さとう	ドレッシング 油 ごま	825	30.8	28.4	2.8	
18	金	ごはん・牛乳 いわしのうめに ささみときゅうりのあえもの・こんさいのごま汁	いわし・とり肉 あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ えだまめ・大根 ごぼう・ねぎ・うめ	米 さとう さといも	ドレッシング ごま油 ごま	665	26.7	27.4	2.9	
21	月	丸パン・牛乳 ハンバーグ・ケチャップ ほうれんそうのマヨネーズあえ・マロニースープ	とり肉・ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	パン マロニー	たまごぬきマヨネーズ	863	34.1	35.9	3.8	
22	火	ごはん・牛乳 はるまき・キャベツとツナのサラダ わかめスープ	ツナ(まぐろ) ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし もやし・ねぎ	パン はるまきの皮 ごま油	642	27.9	21.1	2.4		
23	水	ごはん・牛乳 三小リケスト献立 白身魚フライ・ソース もやしと大豆のサラダ・とん汁	ほき・ハム 大豆・ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	もやし・きゅうり 大根・ごぼう ねぎ	パン パンこ じやがいも	油 ドレッシング	820	33.8	25.8	2.7	
24	木	バターパン・牛乳 カップグラタン・はなやさいサラダ ホワイトシチュー	ぶた肉	牛乳	トマト・パセリ プロッコリー	なす・カリフラワー とうもろこし たまねぎ・マッシュルーム	パン じやがいも	ドレッシング 油 バター	649	29.9	23.2	2.7	
25	金	ごはん・牛乳 あじのぶんかほし ごまあえ・さわにわん	あじ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ たけのこ・ごぼう 大根・しいたけ・ねぎ	米 さとう	ごま	822	37.1	28.5	3.3	
28	月	丸パン・牛乳 とり肉のレモンじょうゆがけ ごぼうサラダ・ようふうたまごスープ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし・たまねぎ しめじ・キャベツ・レモン	パン じやがいも でんぶん・さとう	ドレッシング 油	658	26.1	20.2	2.4	
29	火	ごはん・牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ	ぶた肉・大豆 ベーコン とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きくらげ キャベツ	米 さとう	ごま油 ドレッシング	824	33.5	28.8	2.9	
30	水	ごはん・牛乳 とり肉のてりやき やさいのうめかつおあえ・なまあげのみそ汁	とり肉 なまあげ・みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ うめ	米 じやがいも	油	652	24.3	20.3	2.5	
31	木	コッペパン・牛乳 肉シューまい(2・3) キャベツのしおこんぶあえ・みそにこみうどん	ぶた肉 あぶらあげ なると・みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・ごぼう 大根・ねぎ・しいたけ	パン・うどん さといも	ごま	844	32.3	24.2	3.0	
		月平均栄養量(小学校中学年)											
		650 26.1 21.9 2.5											
		小学校基準栄養量											
		650 26.0 21.7 2.0											
		月平均栄養量(中学生)											
		831 33.0 27.0 3.0											
		中学校基準栄養量											
		830 33.2 27.7 2.5											

◎ 献立は都合により変更するときがあります。
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

献立担当: 廣瀬