



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		お も な 材 料						えいようりょう				
		こ 献	だて 立	めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん・牛乳		とりに	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	米	ごま	637	28.9	21.9	2.3	
		とりに肉のスタミナやき		あぶらあげ・とうふ	じゃこ	にんじん	大根・ねぎ		ドレッシング					
		ごまじゃこサラダ・まろやかみそ汁		みそ・豆乳		こまつな	ごぼう		油	814	34.3	26.4	2.7	
2	水	ごはん・牛乳		かつおぶし	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	米	油	630	20.1	20.3	2.5	
		やさいかきあげ・天どんのたれ		とうふ	わかめ	にんじん	もやし	じゃがいも	ごま					
		おひたし・じゃがいものみそ汁		みそ		ねぎ		こむぎこ		808	28.4	25.1	2.8	
3	木	コッペパン・いちごジャム・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	油	627	22.2	21.0	2.5	
		肉だんご(2・2)		ハム・豆		トマト	とうもろこし	スパゲティ						
		スパゲティサラダ・ミネストローネ		ベーコン		たまねぎ・いちご	じゃがいも			817	30.7	26.2	3.2	
4	金	ごはん・牛乳		あじ・大豆	牛乳	にんじん	ごぼう	米	油	663	27.1	21.0	2.7	
		アジフライ・ソース		ふた肉・あぶらあげ	ひじき		えだまめ	パンこ						
		ひじきのいために・わかめととうふのみそ汁		とうふ・みそ	わかめ		たまねぎ・ねぎ	さとう		830	32.6	27.6	3.1	
7	月	黒パン・牛乳		たまご	牛乳	トマト	たまねぎ	パン	油	635	25.5	21.1	2.4	
		オムレツ・ペンネのトマトに		ふた肉		ほうれんそう	キャベツ	マカロニ						
		コンソメスープ				にんじん		さとう	オリーブオイル	814	32.4	28.7	2.8	
8	火	ごはん・牛乳		えび・ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	640	23.9	20.0	2.6	
		エビカツ・ソース		みそ・とうふ		こまつな	きゅうり	パンこ	ごま					
		キャベツのごまマヨあえ・こまつなのみそ汁		あぶらあげ		たまねぎ	じゃがいも		たまごめきマヨネーズ	816	31.4	22.8	3.2	
9	水	ごはん・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	米	油	690	25.5	20.0	3.0	
		チキンカレー		かたくちいわし		ブロッコリー	りんご・キャベツ	じゃがいも	ドレッシング					
		フレンチサラダ・ミニフィッシュ		チーズ		きゅうり				875	32.2	24.8	3.3	
10	木	牛乳パン(中)・牛乳		ふた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし	パン(中)	ごま油	681	25.5	21.1	2.8	
		しおタンメン				ほうれんそう	とうもろこし・大根	ちゅうかめん	ドレッシング					
		大根サラダ・ゼリー				きゅうり・えだまめ				877	33.9	25.9	3.6	
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けていただきます。														
11	金	チキンライス・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	大根・キャベツ	米	油	675	26.0	26.5	2.5	
		チーズフォンデュ(ゆでやさ・クラッカー2枚)・ポトフ		ふた肉	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ・カリフラワー	じゃがいも	チキンライスの素					
							とうもろこし	クラッカー		825	30.8	28.4	2.8	
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ウインナー、しめじのミルクスープです。														
17	木	コッペパン・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ドレッシング	665	26.7	27.4	2.9	
		ウインナーケチャップソースかけ		ふた肉		ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油					
		キャベツのサラダ・しめじのミルクスープ					えだまめ	さとう	ごま	863	34.1	35.9	3.8	
18	金	ごはん・牛乳		いわし・とりに肉	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ	米	ドレッシング	642	27.9	21.1	2.4	
		いわしのうめに		あぶらあげ			えだまめ・大根	さとう	ごま油					
		ささみときゅうりのあえもの・こんさいのごま汁		とうふ・みそ			ごぼう・ねぎ・うめ	さといも	ごま	820	33.8	25.8	2.7	
21	月	丸パン・牛乳		とりに肉・ふた肉	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	パン		649	29.9	23.2	2.7	
		ハンバーグ・ケチャップ		ツナ(まぐろ)		にんじん	ねぎ	マロニー						
		ほうれんそうのマヨネーズあえ・マロニースープ		なると						822	37.1	28.5	3.3	
22	火	ごはん・牛乳		ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	米	油	645	22.1	21.6	2.2	
		はるまき・キャベツとツナのサラダ		ベーコン	わかめ		とうもろこし	はるまきの皮	ドレッシング					
		わかめスープ		とうふ			もやし・ねぎ		ごま油	813	28.9	26.7	2.5	
23	水	ごはん・牛乳		ほき・ハム	牛乳	ほうれんそう	もやし・きゅうり	米	油	658	26.1	20.2	2.4	
		白身魚フライ・ソース		大豆・ふた肉		にんじん	大根・ごぼう	パンこ	ドレッシング					
		もやしと大豆のサラダ・とん汁		とうふ・みそ		ねぎ		じゃがいも		820	32.0	22.9	2.8	
24	木	バターパン・牛乳		ふた肉	牛乳	トマト・パセリ	なす・カリフラワー	パン	ドレッシング	659	24.9	24.5	2.1	
		カップグラタン・はなやさいサラダ				ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも	油					
		ホワイトシチュー				にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	バター		863	32.9	33.8	2.7	
25	金	ごはん・牛乳		あじ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ	米	ごま	624	27.5	20.3	2.3	
		あじのぶなかほし		ふた肉		ほうれんそう	たけのこ・ごぼう	さとう						
		ごまあえ・さわにわん		とうふ			大根・しいたけ・ねぎ			803	33.0	24.4	2.7	
28	月	丸パン・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり	パン	ドレッシング	649	32.0	21.9	2.6	
		とりに肉のしモンじょうゆがけ		ふた肉			とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも	油					
		ごぼうサラダ・ようふうたまごスープ		たまご			しめじ・キャベツ・レモン	でんぶん・さとう		815	38.5	26.6	3.2	
29	火	ごはん・牛乳		ふた肉・大豆	牛乳	ほうれんそう	もやし	米	ごま	639	26.8	23.3	2.4	
		ビビンバ(肉いため・ナムル)		ベーコン		にんじん	きくらげ	さとう	ごま油					
		ちゅうかスープ		とうふ		こまつな	キャベツ		ドレッシング	824	33.5	28.8	2.9	
30	水	ごはん・牛乳		とりに肉	牛乳	にんじん	もやし	米	油	652	24.3	20.3	2.5	
		とりに肉のてりやき		なまあげ・みそ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも						
		やさいのうめかつおあえ・なまあげのみそ汁		かつおぶし			うめ			844	32.3	24.2	3.0	
31	木	コッペパン・牛乳		ふた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	パン・うどん	ごま	636	28.1	21.4	2.8	
		肉シューマイ(2・3)		あぶらあげ	こんぶ		もやし・ごぼう	シューマイの皮						
		キャベツのしおこんぶあえ・みそにこみうどん		なると・みそ			大根・ねぎ・しいたけ	さといも		847	36.9	26.6	3.3	
◎ 献立は都合により変更するときがあります。										月平均栄養量(小学校中学年)				
◎ O157対策のため生野菜は出していないせん。										小学校基準栄養量				
献立担当: 廣瀬										月平均栄養量(中学生)				
										中学校基準栄養量				
										650	26.1	21.9	2.5	
										650	26.0	21.7	2.0	
										831	33.0	27.0	3.0	
										830	33.2	27.7	2.5	