



# 10月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(ぎ) ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	赤(あか) からだ <small>からだ</small> をつくる	緑(みどり) からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
2・月	ごはん 牛乳 なまあげとやさいのみそいため じゃがいものさんばいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	633 811	1.7 2.4
3・火	ミニコッペパン 牛乳 たんたんめん〔1食用ちゅうかめん〕 こまつなのおかかあえ	パン ちゅうかめん ごま こめあぶら ねりごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ ちくわ かつおぶし	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ こまつな キャベツ えのきたけ	619 771	3.5 4.6
4・水	ごはん 牛乳 まんさくのかばやき ★郷土料理の日 かきなます なめこじる (東広島市)	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 まんさく とうふ わかめ みそ	かき だいこん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	614 788	2.2 3.0
5・木	コッペパン 牛乳 (1食用ケチャップソース) じゃがいものチーズやき てぼうまめいりミネストローネ	パン じゃがいも でんぷん こむぎこ オリーブあぶら	牛乳 ベーコン チーズ てぼうまめ ぶたにく	たまねぎ コーン にんじん しめじ セロリ にんにく トマト さやいんげん	626 796	2.7 3.6
6・金	おやこどんぶり 牛乳 卵除去食 きりぼしだいこんのナムル	こめ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご しらすぼし こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	603 776	1.8 2.4
10・火	きのこのハヤシライス 牛乳 にんじンドレッシングサラダ ★目の愛護デー献立	こめ じゃがいも バター さとう こめこ ごま べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しめじ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり	626 805	1.7 2.5
11・水	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしのちゅうかあえ わかめスープ	こめ でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ	しろねぎ にんにく いら もやし にんじん きくらげ たまねぎ えのきたけ	666 857	2.1 3.1
12・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン りっちゃんのだら ★教科等と関連した献立	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	605 770	2.4 3.1
13・金	ごはん 牛乳 こうやどうふのもの キャベツのごまずあえ	こめ こめあぶら さとう ごま	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ しらすぼし かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん キャベツ	603 771	1.8 2.3
16・月	もぶりごはん 牛乳 はるさめのすのもの またけのみそしる ★郷土料理の日 (沿岸部)	こめ さとう はるさめ べにばなあぶら じゃがいも	牛乳 あぶらあげ ちくわ しらすぼし かまぼこ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう またけ	552 713	2.9 3.7
17・火	ソフトめんミートソース 牛乳 (1食用ソフトめん) アーモンドサラダ にんじんケーキ 卵除去食	ソフトめん オリーブあぶら さとう アーモンド こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク たまご きなこ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ エリンギ トマト レモン ほうれんそう キャベツ	708 915	2.2 2.8
18・水	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき ほうれんそうとだいずのおひたし ふのすましじる ★食育の日:和食の基本献立	こめ さとう	牛乳 さけ しろみそ だいず わかめ かつおぶし ふ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	611 769	2.2 3.1
19・木	コッペパン 牛乳 スイートポテトシチュー せとうちさっぱりサラダ ★ひろしま給食メニュー	パン さつまいも バター こめこ はるさめ さとう	牛乳 てぼうまめ とりにく チーズ しろいんげんまめのペースト しらすぼし ツナ	にんじん たまねぎ パセリ はくさい こまつな レモン	679 872	2.2 2.9
20・金	むぎごはん 牛乳 ちくぜんに はくさいのこんぶあえ ごぼうチップス ★かむかむ献立	こめ (おおむぎ) さといも こめあぶら さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく なまあげ こんぶ あおのり	たけのこ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい なまししいたけ ごぼう	596 776	1.0 1.4
23・月	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし あいしょうじる	こめ さといも でんぷんめん	牛乳 さば ベーコン みそ	だいこん たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	642 808	2.0 2.7
24・火	ごはん 牛乳 うまに キャベツとしらすのごまあえ りんご	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ しらすぼし	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな りんご	660 850	1.6 2.1
25・水	ごはん 牛乳 (1食用マヨネーズ) なまあげのちゅうかふうにごみ ひじきとごぼうのマヨネーズあえ ★食べようデー	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく なまあげ ひじき ハム	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが チンゲンサイ ごぼう こまつな	691 886	1.5 2.0
26・木	コッペパン 牛乳 くじらのたつたあげ ツナサラダ もやしのスープ 記念献立	パン でんぷん なたねあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 くじら ツナ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ	588 747	2.9 3.8
27・金	ごはん 牛乳 ちぐさやき ★十三夜献立 卵除去食 きんときまめのあまに さつまじる	こめ こめあぶら さとう さつまいも	牛乳 たまご きんときまめ とりにく みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな もやし こんにやく ごぼう ねぎ	674 862	1.9 2.5
30・月	かぼちゃそぼろどんぶり 牛乳 さんしょくあえ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ	636	1.4
31・火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば フルーツポンチ	パン やきそばめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし もも缶 パイン缶 みかん缶	601 738	2.6 3.3

\* ( )は、パン、ごはんに入っている材料、[ ]は、1食用小袋のものです。  
 \* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。  
 \* 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の参考にしてください。  
 \* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 \* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。  
 \* 3日(火) | 食用中華麺, 17日(火) | 食用ソフト麺, 31日(火) 焼きそば麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

