



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 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	体 からだ をつくる	体 からだ の調子をととのえる		
1・金	ごはん 牛乳 うまに もやしのごますあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりにく なまあげ しらすぼし かまぼこ	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし	616 791	1.3 1.7
4・月	ごはん 牛乳 いわしのかばやき けんちんじる	こめ でんぶん ごま なたねあぶら さとう	牛乳 いわし あぶらあげ とうふ	しょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	653 827	1.7 2.2
5・火	おやこどんぶり 牛乳 じゃがいものさんばいず	こめ さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく たまご わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな	608 781	1.6 2.2
6・水	ごはん 牛乳 とりにくのおろしやき あいしょうじる	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶんめん	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが レモン しめじ たまねぎ みずな	602 767	1.9 2.5
7・木	コッペパン 牛乳 ミートどうふ だいこんとりんごのサラダ	パン オリーブあぶら さとう ベにばなあぶら でんぶん	牛乳 とうふ ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト だいこん りんご	588 747	2.4 3.1
8・金	ごはん 牛乳 ★青菜のお浸しの日 おでんふうに ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ちくわ なまあげ こんぶ わかめ うずらたまご だいず かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん ほうれんそう もやし	627 806	1.9 2.4
11・月	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのすのもの	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく はくさい	613 782	1.4 1.9
12・火	コッペパン 牛乳 さといものミネストローネ ごぼうサラダ〔1食用マヨネーズ〕	パン さといも さとう オリーブあぶら アーモンド ベにばなあぶら マヨネーズ	牛乳 きんときまめ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト さやいんげん ごぼう キャベツ レモン	598 760	2.4 3.2
13・水	ごはん 牛乳 まんさくのサラサあげ だんごじる	こめ でんぶん なたねあぶら さつまいも しらたまもち	牛乳 まんさく(シイラ) とりにく あぶらあげ みそ しろみそ	しょうが にんじん しめじ ねぎ	660 844	1.6 2.1
14・木	こくとうパン 牛乳 やきうどん フルーツのヨーグルトあえ	パン(くろざとう) うどん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ キャベツ	617 802	2.7 3.4
15・金	ちゅうかどんぶり 牛乳 ばんさんすう	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ちくわ	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ はくさい もやし きくらげ しょうが キャベツ	611 781	1.9 2.6
18・月	ごはん 牛乳 だいずいりいそに きりぼしだいこんのすのもの	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 だいず とりにく ひじき しらすぼし こんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう こまつな きりぼしだいこん	625 799	1.4 1.9
19・火	おからのココアケーキ 牛乳 きのこのわふうスパゲティー カルちゃんサラダ	こむぎこ さとう バター ベにばなあぶら くるみ スパゲティー アーモンド オリーブあぶら ごま	牛乳 おから たまご とうにゅう パーコン だいず チーズ わかめ かえりいりこ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ なましいたけ みずな にんにく こまつな キャベツ	674 856	1.8 2.3
20・水	ごはん 牛乳 ホイコーロー もずくとはるさめのスープ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ とりにく もずく	しょうが にんにく こまつな たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	598 767	1.9 2.6
21・木	コッペパン 牛乳 まめのクリームシチュー りっちゃんのサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう ベにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく なまクリーム スkimミルク こなチーズ ハム こんぶ しろいんげんまめのペースト かつおぶし	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン キャベツ	626 805	2.0 2.7
22・金	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ すきやきに	こめ こむぎこ なたねあぶら こめあぶら さとう	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく やきどうふ	たまねぎ もやし にんじん はくさい ねぎ まいたけ	699 901	1.8 2.4
25・月	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし キャベツのあますあえ	こめ さとう	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう さやいんげん キャベツ みずな	631 809	1.7 2.3
26・火	ごはん 牛乳 さばのしおやき なめこじる	こめ さとう	牛乳 さば 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	597 748	1.5 1.9
27・水	チキンストロガノフ 牛乳 ひじきのマリネ	こめ じゃがいも バター さとう こむぎこ ベにばなあぶら	牛乳 とりにく なまクリーム ひじき ツナ	たまねぎ しめじ にんじん にんにく こまつな れんこん	661 853	1.9 2.6
28・木	はいがパン 牛乳 ひろしまチキチキレモン ふわふわスープ	パン(さとう、バター、こむぎは いが) こめこ さとう なたねあぶら こめあぶら じゃがいも パンこ	牛乳 とりにく ウインナー ひよこまめ たまご こなチーズ	レモン にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく えのきたけ パセリ	680 858	2.7 3.5
29・金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ くきわかめともやしのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ くきわかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし	633 809	2.1 2.7

* () 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。
* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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。
* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。

新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしょうかんせん感染予防対策として、配膳によるリスクを少なくするため、副食ふくしょく2品を基本としています。

