



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		
3・月	ごはん 牛乳 すきやきに だいこんのすのもの	こめ こめあぶら さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく わかめ やきどうふ かまぼこ	たまねぎ もやし にんじん はくさい しろねぎ なましいたけ だいこん	594	1.7
					758	2.3
4・火	ミニコーンパン 牛乳 やきそば フルーツポンチ	パン(さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら くろざとう さとう	(たまご) 牛乳 ぶたにく さつまあげ あおのり	(コーン) たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし パイン缶 みかん缶 もも缶	646	2.6
					849	3.6
5・水	ごはん 牛乳 こうやどうふのもの 卵除去食	こめ こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 こうやどうふ とりにく うずらたまご ちくわ	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 きゅうり コーン	619	1.8
					790	2.3
6・木	ツイストパン 牛乳 じゃがいものチーズやき ゆでブロッコリー〔1食用ケチャップソース〕 ジュリアンスープ	パン(さとう バター) じゃがいも でんぷん こむぎこ こめあぶら	牛乳 ベーコン チーズ こなチーズ とりにく	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ セロリ にんじん	624	3.0
					790	4.1
7・金	ごはん 牛乳 まんさくのかばやき ★十三夜献立 ★食べようデイ さつまじる きなこだいず	こめ でんぷん さとう なたねあぶら ごま さつまいも くろざとう	牛乳 まんさく(シイラ) あぶらあげ みそ だいず きなこ	だいこん にんじん はくさい こまつな	669	2.0
					861	2.8
11・火	トマトときのこのハヤシライス 牛乳 にんじんドレッシングサラダ	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 しめじ まいたけ トマト にんにく だいこん キャベツ きゅうり	628	1.8
					807	2.6
12・水	もぶりごはん 牛乳 たまごやき 卵除去食 とうふのすましじる ★郷土料理の日(大竹市)	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 あぶらあげ たまご しらすぼし くろまめ ツナ わかめ とうふ	にんじん ほししいたけ ごぼう みつば こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	574	2.6
					748	3.3
13・木	セルフフィッシュバーガー 牛乳 〔1食用スライスチーズ〕〔1食用ケチャップソース〕 はるさめスープ	パン(さとう バター ごま) こむぎこ パンこ なたねあぶら はるさめ	牛乳 ホキ チーズ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	738	3.3
					924	4.0
14・金	ごはん 牛乳 いなかふうにしめ キャベツのおかかあえ	こめ さといも さとう こめあぶら	牛乳 とりにく ちくわ さつまあげ しらすぼし かつおぶし	だいこん さやいんげん こんにゃく にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ こまつな	572	1.6
					727	2.0
17・月	ぶたこんぶごはん 牛乳 わかめのみそしる ★SDGs献立 ちぐさあえ	こめ ごま さとう こめあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ わかめ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほうれんそう はくさい ほししいたけ コーン	551	3.0
					711	4.1
18・火	ソフトめんミートソース 牛乳 〔1食用ソフトめん〕 卵除去食 あまなつサラダ Cake de ひろしまな ★ひろしま給食メニュー	ソフトめん さとう オリーブあぶら こむぎこ こめあぶら	牛乳 ぶたにく たまご ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリ トマト マッシュルーム コーン キャベツ なつみかん缶 ひろしまな レモン	627	2.1
					802	2.8
19・水	ごはん 牛乳 ★食育の日:和食の基本献立 ひろしまけんさんたいのしおやき みずなのおひたし いものこじる	こめ ごま さとう さといも	牛乳 たい とりにく	みずな もやし にんじん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	626	1.5
					778	2.1
20・木	こくとうパン 牛乳 ★教科と関連した献立 スイートポテトシチュー りっちゃんのサラダ	パン(くろざとう) さとう さつまいも バター こめこ べにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ トマト きゅうり コーン	726	2.5
					936	3.2
21・金	ごはん 牛乳 ★ひろしま給食メニュー じゃがいものそばろに せとうちさっぱりサラダ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん はるさめ	牛乳 とりにく しらすぼし ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ はくさい こまつな レモン	593	1.2
					757	1.5
24・月	ごはん 牛乳 えびととうふのチリソースいため こまつなのナムル	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぷん ごま	牛乳 とうふ えび こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にんにく しょうが こまつな もやし	578	2.3
					733	3.0
25・火	ごはん 牛乳 ★郷土料理の日(東広島市) さけのさいきょうやき かきなます ひじきのいために	こめ さとう こめあぶら	牛乳 さけ しろみそ ひじき ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	かき だいこん にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	641	2.1
					815	2.8
26・水	ごはん 牛乳 なまあげとやさいのみそいため もやしスープ りんご	こめ こめあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ とりにく もずく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし えのきたけ きくらげ りんご	585	1.6
					747	2.3
27・木	はいがパン 牛乳 ★かむかむ献立 クリームスープ かみかみサラダ ごぼうチップス	パン(さとう こむぎはいが バター) じゃがいも ごま こめこ バターアーモンド さとう べにばなあぶら でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく ハム しろいんげんまめのペースト スキムミルク かえりいりこ あおのり	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり ごぼう	710	2.4
					917	3.2
28・金	ごはん 牛乳 だいずいりおやこに 卵除去食 はくさいのごますあえ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく たまご だいず わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう	654	1.3
					841	1.9
31・月	かぼちゃそばろどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのあますあえ	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 こんぶ しらすぼし	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん こまつな	649	1.7
					830	2.3

* () 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。

* 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。

* 4日(火)の焼きそば麺、18日(火)1食用ソフト麺は、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。

10/17～21は「ひろしま食育ウイーク」
です。SDGsにつながる献立やこれまでの
ひろしま給食などを取り入れています。
お楽しみに!