



10月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	ひ	曜	こん 献 立 名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等 ちようみりようとう	栄 養 量	
				たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)
				ごはん, パン, めんなど	にく・さかな・たまご 肉・魚・卵・など	やさい 野菜, くだもの など			
4	水		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ ロースハム	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン す	小 614 中 762	2.6 3.3
5	木		★ 自の愛護デーメニュー ★ コッペパン てづくりブルーベリージャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ	コッペパン さとう じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん グリンピース セロリ にんにく キャベツ こまつな コーン	とりがら セロリ ローリエ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ワイン す	小 575 中 709	2.0 2.5
6	金		なめし ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき いものこじる	こめ しろごま さとう パター さといも	ぎゅうにゅう しらすぼし さけ みそ とうふ	こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ しらたき しろねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ かつおぶし	小 571 中 700	2.7 3.4
10	火		★ おはなし給食メニュー ★ あきのあじわいカレーライス ぎゅうにゅう りっちゃん のサラダ	こめ こめあぶら さつまいも こむぎこ はちみつ パター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ロースハム こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ トマト きゅうり コーン	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小 631 中 780	2.5 3.1
11	水		ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ もやしのおかかあえ わかめスープ	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ なら もやし えのきたけ ねぎ	しょうゆ す みりん しお こんぶ さけ こしょう	小 — 中 727	— 1.9
12	木		ごはん ぎゅうにゅう よしのに きりぼしだいこんのすのもの	こめ じゃがいも さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ しらすぼし	にんじん こんにやく ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん こまつな	しょうゆ しお にぼし す	小 567 中 706	1.3 1.8
13	金		★ 料理力メニュー ★ ふわふわどんぶりぎゅうにゅう ほうれんそうともやしのおひたし	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし	さけ しょうゆ しお みりん	小 584 中 720	2.0 2.3
16	月		★ おはなし給食メニュー ★ コーンピラフ ぎゅうにゅう いしころ のスーフ	こめ パター でんぷん じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ コーン パセリ しょうが ねぎ	しお こしょう しょうゆ とうがらし ペパーミント オレガノ さけ	小 538 中 816	2.0 3.4
17	火		ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ ちくさあえ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ のり かつおぶし たまご しらすぼし わかめ	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	けずりぶし しょうゆ みりん さけ しお す	小 644 中 800	1.4 1.6
18	水		★ 和食を食べようメニュー ★ あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき だいこんおろし まいたけのみそしる	こめ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま なまあげ みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん だいこん まいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお にぼし	小 645 中 803	2.1 2.9
19	木		★ おはなし給食メニュー ★ コッペパン ぎゅうにゅう あちちのポトフ 〜あかいにんじんいり〜 おふろぎらい のごぼうのサラダ	コッペパン じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろのみずに	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん あわびたけのしんめ セロリ グリンピース ごぼう こまつな コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお こしょう す	小 619 中 768	2.7 3.3
20	金		★ カムカムカミングメニュー ★ むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ほうれんそうのしらあえ	こめ むぎ さといも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすぼし しろみそ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほしいたけ さやいんげん ほうれんそう	にぼし さけ しょうゆ みりん しお	小 588 中 724	1.9 2.5
23	月		おやこうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのごまネーズサラダ	うどん こむぎこ でんぷん なたねあぶら さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご ちくわ あおのり ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう コーン	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ みりん す	小 567 中 701	3.2 4.3
24	火		コンナムルごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふときくらげのスープ	こめ ごまあぶら しろごま でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ こまつな ほしいたけ にんにく	しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ カキエクス	小 539 中 858	2.8 3.6
25	水		★ おはなし給食メニュー ★ そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる だるまちゃん のずんだもち	こめ さとう こめあぶら さつまいも しらたまこ れんにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが さやいんげん ごぼう こんにやく えだまめ	しょうゆ しお にぼし	小 688 中 717	2.6 3.5
26	木		ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに じゃがいものさんばいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまあげ だいず わかめ ちくわ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお にぼし す	小 580 中 717	1.3 1.9
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	小 582 中 717	2.5 3.2
30	月		★ おたんじょうびメニュー ★ ★ おはなし給食メニュー ★ きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう ツナとだいこんのサラダ すみれ かぼちゃのプリン	スパゲティ オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろのみずに たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ しめじ にんにく パセリ だいこん ほうれんそう かぼちゃ	しお こしょう しょうゆ さけ す コーンスターチ	小 626 中 780	2.1 2.6
31	火		ごはん ぎゅうにゅう こいわしのてんぷら かきなます さいきじる	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう こめあぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう こいわし とりにく とうふ	だいこん かき にんじん しゅんぎく ゆず	す しお さけ しょうゆ にぼし こんぶ	小 610 中 753	1.5 1.8



「読書の秋」ということで、今月は吉和学園図書室とコラボして絵本にちなんだメニューを取り入れています。給食でおはなしの世界をめしあがれ♪

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
598 (650)	2.1 (2.0)	750 (830)	2.8 (2.5)