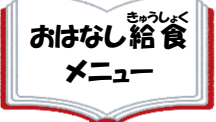


10月 学校給食献立予定表

ひ 日・曜		こ ん だ て め い 名 献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 量		
			ち から (ねつや力になる)	あ か し ゃ く ひ ん (体をつくる)	か ら だ (体のちようしをととのえる)	エネルギー (kcal)		えん ぶ ん 塩分 (g)
			たん す い か ぶ つ し ぼ う 炭水化物・脂肪	たん ぱ く し つ む き し つ 質・無機質	ビ タ ミ ン			
			ご は ん 、 パ ン 、 め ん な ど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など			
1	火	★料理力メニュー★ ふわふわどんぶり ギゆうにゆう ほうれんそうともやしのおひたし すいか	ごはん さとう でんぷん	ぎゆうにゆう 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 ほししいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし すいか	小	627	2.0
						中	798	2.5
2	水	ごはん ギゆうにゆう だいずのいそに じゃがいものさんばいず	ごはん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも しろごま	ぎゆうにゆう ぶたにく ひじき なまあげ だいず わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	小	579	1.3
						中	738	2.1
3	木	コンナムルごはん ギゆうにゆう チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら しろごま はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	だいずもやし にんにく えのきたけ ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	小	595	2.9
						中	759	3.8
4	金	ごはん ギゆうにゆう さばのみそに まいたけじる	ごはん さとう さとも ごまあぶら	ぎゆうにゆう さば みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん まいたけ ごぼう ねぎ	小	585	2.5
						中	742	3.2
8	火	★おはなし給食メニュー★ あきのあじわいカレーライス ギゆうにゆう りっちゃんのサラダ	ごはん こめあぶら こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト ハム こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース セロリ キャベツ トマト きゅうり コーン	小	617	2.5
						中	787	3.1
9	水	ごはん ギゆうにゆう よしのに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん しろごま	ぎゆうにゆう とりにく やきどうふ しらすぼし	にんじん ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん こまつな	小	567	1.3
						中	720	1.8
10	木	★目の愛護テーマメニュー★ コッペパン てづくりブルーベリージャム ギゆうにゆう ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにく 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 あわびたけのしんめ セロリ にんにく トマト キャベツ こまつな コーン	小	576	2.0
						中	733	2.7
11	金	なめし ギゆうにゆう さけのチャンチャンやき いものこじる	ごはん しろごま さとう バター さとも しらすき	ぎゆうにゆう 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 しろねぎ	小	572	2.7
						中	725	3.6
15	火	★おはなし給食メニュー★ そぼろどんぶり ギゆうにゆう さつまじる つきのしずくゼリー	ごはん さとう こめあぶら さつまいも こんにやく	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん ごぼう グレープフルーツジュース レモン	小	610	2.3
						中	784	3.2
16	水	ごはん ギゆうにゆう こうやどうふのすぶたふう ワンタンスープ	ごはん でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゆうにゆう こおりどうふ ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ だいこん セロリ	小	623	2.3
						中	795	3.1
17	木	こくとうパン ギゆうにゆう ポークビーンズ かぼちゃのサラダ	パン(さとう こくとう) じゃがいも オリーブあぶら さとう マヨネーズ	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく セロリ トマト(缶) かぼちゃ きゅうり	小	632	2.1
						中	812	2.6
18	金	★かみかみミングメニュー★ むぎごはん ギゆうにゆう さんまのしおやき だいこんおろし みそけんちんじる	ごはん おおむぎ こんにやく ごまあぶら	ぎゆうにゆう さんま あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	小	631	2.2
						中	808	3.1
21	月	あきのかおりごはん ギゆうにゆう ひややつこ じゃがいものみそじる	ごはん さつまいも じゃがいも ふ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	にんじん まいたけ ごぼう さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ	小	576	2.5
						中	734	3.4
22	火	ごはん ギゆうにゆう やきぎょうざ きゅうりのおかかあえ たまごときくらげのスープ	ごはん ギょうざのかわ ごまあぶら こめあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし たまご	しょうが にんにく キャベツ にら きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小	—	—
						中	754	1.7
23	水	もぶりごはん ギゆうにゆう とりにくのおろしやき すましじる	ごはん さとう ごまあぶら ふ	ぎゆうにゆう あぶらあげ くろめめ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが レモン えのきたけ たまねぎ みつば	小	580	2.5
						中	739	3.4
24	木	ごはん ギゆうにゆう マーボーどうふ ちゅうかサラダ りんご	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく あかみそ みそ ハム	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ もやし キャベツ コーン りんご	小	635	2.6
						中	815	3.4
25	金	★おたんじょうびメニュー★ しょうゆラーメン ギゆうにゆう ひじきのごまネーズサラダ チーズケーキ〜ルバーブジャムぞえ〜	ちゅうかめん ごまあぶら さとう マヨネーズ しろごま こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ ひじき まぐろのみずに クリームチーズ なまクリーム たまご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん セロリ しょうが ねぎ コーン こまつな ルバーブ	小	669	2.7
						中	857	3.8
28	月	ごはん ギゆうにゆう ちくぜんに ほうれんそうのしらあえ	ごはん こんにやく じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	ぎゆうにゆう 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 ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	小	590	1.9
						中	750	2.5
29	火	ごはん ギゆうにゆう ミートローフ ゆでブロッコリー かぶのスープ	ごはん パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース ブロッコリー かぶ えのきたけ セロリ	小	593	1.9
						中	756	2.5
30	水	ごはん ギゆうにゆう こいわしのてんぷら かきなます さいきじる	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう こめあぶら さとも ごまあぶら	ぎゆうにゆう 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	小	610	1.5
						中	779	1.9
31	木	★おはなし給食メニュー★ きのこのわふうスパゲティ ギゆうにゆう ツナとだいこんのサラダ ジャックオーランタンのごほうびプリン	スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら チョコレート	ぎゆうにゆう 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 こまつな かぼちゃ	小	630	2.2
						中	806	2.7



「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	
604 (650)	2.2 (1.9)	771 (830)	2.9 (2.4)