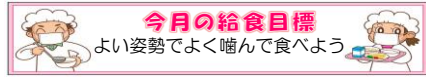




10月 給食予定献立表



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名					栄養価			
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kca	たんぱく質 g	
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品			
1	金	家常豆腐丼 春雨サラダ パインゼリー	○	鶏ひき肉 白みそ 八丁みそ 生揚げ	飲用牛乳 寒天	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 干しいだけ しょうが キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり バイオアアゲ 餃子	米 麦 さとう 三温糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	895	29.8	
4	月	ジャンバラヤ ポテトとコーンのソテー ミニブラウンシチュー	○	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 豚肉 白いんげん	飲用牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ホールコーン	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油	816	26.3	
5	火	きのこことあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ りんごとバナナのケーキ	○	ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ キャベツ きゅうり りんご レモン パナナ	スパゲッティ さとう でんぷん 小麦粉	油 オリーブ油	790	28.6	
6	水	麦ご飯 ゴマ塩 サバの塩焼き じゃがいものカレー煮	○	さば 豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	黒ごま油	852	32.4	
7	木	秋なすのマーボー丼 ワンタンスープ	○	豚ひき肉 赤みそ 鶏ひき肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ なす 黄ピーマン もやし ぶなしめじ	米 麦 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 すりごま	812	24.9	
8	金	目玉愛護デー (10/10) ハヤシライス にんじんドレッシングサラダ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	豚肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー エリンギ しょうが もやし キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン (果汁)	米 麦 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	872	25.2	
11	月	上海焼きそば チンゲンサイとしめじのスープ おさつとお豆のごま団子	○	豚肉 いか ベーコン 豆腐 白いんげん	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	むし中華めん さつまいも 三温糖 白玉粉 小麦粉	ごま油 白ごま油	823	31.7	
12	火	じゃこご飯 野菜の梅おかか和え 生揚げと野菜のうま煮	○	糸削り 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり ねり梅 しょうが 干しいだけ だいこん	米 麦 さとう じゃがいも	白ごま ごま油 油	842	35.6	
13	水	ホイコーロー丼 中華コーンスープ	○	豚肉 赤みそ 卵	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しい だけ キャベツ えのきだけ ホール コーン クリームコーン 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん	油	785	25.8	
14	木	ジャムコッペパン (手作りいちごジャム) マカロニツナグラタン ジュリエンヌスープ	○	ツナ缶 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ にんじん	いちごピューレ レモン (果汁) たまねぎ エリンギ セロリー キャベツ	コッペパン さとう 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	816	26.6	
15	金	麦ご飯 昆布の甘辛煮 白身魚のごまだれかけ じゃがいものそぼろ煮	○	メルルーサ 鶏ひき肉	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	白ごま油 白すりごま	845	30.6	
18	月	わかめご飯 サバの竜田揚げ 野菜の磯香和え 高野豆腐のみそ汁	○	さば 高野豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ 刻みのみ	ごまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	ごま油 白ごま油	786	30.8	
19	火	ガーリックトースト 秋の香りシチュー つぶつぶみかんゼリー	○	鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんごジュース みかん缶	食パン さつまいも 小麦粉 さとう	バター 油	757	25.4	
20	水	カレーうどん いもち 切干大根サラダ	○	豚肉 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり	冷凍うどん さとう でんぷん じゃがいも	油 白ごま ごま油	769	26.6	
21	木	和風うま煮丼 みそ汁 伊那市のりんご	○	豚肩ロース 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ だいこん りんご	米 麦 しらたき さとう 焼きふ	油	706	21.7	
22	金	二色丼 (鶏そぼろ・卵) きゃべつのゴマ酢和え みそ汁	○	鶏ひき肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 麦 三温糖 さとう	油 白ごま ごま油	818	31.6	
23	土	おにぎり (ツナマヨ・ゆかり) すき焼き煮 芋ようかん	○	ツナ缶 豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	ゆかり にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	米 つきごんにゃく 三温糖 さつまいも さとう	マヨネーズ(卵イ エグ) 白ごま油	857	29.4	
25	月	振替休業日										
26	火	ご飯 のりとあさりの佃煮 シシャモの二色揚げ (青のり・にんじん) 鶏つくね汁	○	あさり 鶏ひき肉	飲用牛乳 ほしのり ししゃも あおのり	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが だいこん えのきだけ 長ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油	768	30.6	
27	水	手作りダイスチーズパン 秋野菜のポトフ マカロニとベーコンのソテー	○	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳 ダイスチーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	強力粉 小麦粉 さとう さつまいも マカロニ	バター オリーブ油 油	802	30.8	
28	木	かつお飯 切干大根の卵焼き 沢煮椀 柿	○	かつお 鶏ひき肉 卵 豚肉	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ 切干し大根 だいこん 干しいだけ ごぼう かき	米 麦 さとう でんぷん	白ごま油	748	35.4	
29	金	チキンライス サーモンクリームスープ かぼちゃプリン	○	鶏肉 さけ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	エリンギ たまねぎ グリーンピース にんにく	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	882	31.6	
										10月分 一日あたりの平均	811	29.1
										生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。