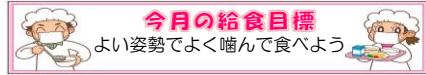




# 10月 給食予定献立表



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			
3	月	ひじきご飯 野菜の梅おかか和え 生揚げと野菜のうま煮 <b>伊那市農産物提供事業</b>	○	豚肉 油揚げ 糸削り 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり ねぎ梅 しょうが 干しいだけ だいこん	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	778	33.6	
4	火	ジャンバラヤ フライド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 レンズまめ	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 エリソキ ホールコーン	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油	799	22.3	
5	水	麦ご飯 ごま塩 <b>伊那市農産物提供事業</b> 白身魚のレモン焼き じゃがいものカレー煮 伊那のりんご	○	メルルーサ 豚肉	飲用牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム缶 レモン りんご	米 麦 じゃがいも さとう	黒ごま油	786	31.1	
6	木	秋なすのマーボー丼 ハンサンスウ ワンタンスープ	○	豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ 赤みそ ロースハム 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 キャベツ きゅうり 干しいだけ	米 麦 さとう でんぷん はるさめ 三温糖 ワンタンの皮	油 ごま油 白すりごま 白ごま	859	28.5	
7	金	伊那きのことあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ ブルーベリーのヨーグルトケーキ <b>伊那市農産物提供事業</b> <b>目の要諦デー(10/10)</b>	○	ベーコン 鶏肉 あさり 卵	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン フルーベリー	スパゲッティ さとう でんぷん 小麦粉	油 オリーブ油	768	31.3	
11	火	カレーうどん 切干大根サラダ いももち	○	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ ほうろく 長ねぎ 切干大根 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	755	27.7	
12	水	ジャムパン (手作りいちごジャム) マカロニツナグラタン ジュリエンスープ <b>伊那市農産物提供事業</b>	○	鶏肉 ツナ缶 あさり ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	パセリ にんじん	いちごピューレ レモン たまねぎ しめじ セロリ 長ねぎ キャベツ	ショートニング さとう 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	837	30.5	
13	木	麦ご飯 ひじきふりかけ イカの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ みそ汁	○	粉かつおいか 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	こまつな	しょうが きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン えのきたけ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	油 白ごま	747	34.4	
14	金	キムチチャーハン 中華コーンスープ 五目ビーフン 伊那の梨 <b>伊那市農産物提供事業</b>	○	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 卵 ロースハム	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ こまつな チンゲンサイ	長ねぎ 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン にんにく たけのこ もやし なし	米 麦 でんぷん ビーフン	油 白ごま	768	31.8	
17	月	麦ご飯 昆布の甘辛煮 白身魚の甘酢あん 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	長ねぎ たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも	白ごま油	786	30.5	
18	火	かつお飯 切干大根の卵焼き 沢煮椀 柿	○	かつお 鶏ひき肉 卵 生揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 切干大根 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	738	37.4	
19	水	ジャージャー麺 <b>伊那市農産物提供事業</b> こんにゃくのおかか煮 おさつとお豆のごま団子	○	豚ひき肉 豚肝臓 大豆 八丁みそ 赤みそ 油揚げ 花かつお いんげんまめ	飲用牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ たけのこ しょうが だいこん	肉し中華めん さとう でんぷん こんにゃく 三温糖 さつまいも 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 白すりごま 白ごま	870	34.7	
20	木	ホイコーロー丼 <b>伊那市からのりんご使用</b> 春雨と肉団子のスープ 伊那のりんご(無償提供)	○	豚肉 赤みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ キャベツ しょうが はくさい りんご	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん はるさめ	油 ごま油	778	27.5	
21	金	焼きピロシキ <b>伊那市農産物提供事業</b> 秋の香りシチュー マカロニサラダ	○	豚ひき肉 大豆 鶏肉 ロースハム	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	長ねぎ たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	ショートニング はるさめ 小麦粉 パン粉 さつまいも マカロニ	油 バター マヨネーズ(エックア)	881	29.5	
22	土	コーンピラフ <b>弁当給食</b> チキンとイカのトマト煮 つぶつぶみかんゼリー	○	ベーコン ウィンナー 鶏肉 いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース にんにく りんごジュース みかん缶	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	792	26.4	
<b>振替休業日</b>												
25	火	麦ご飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー 花豆のポタージュスープ	○	豚ひき肉 豚肝臓 豆腐 豆乳 ベーコン いんげんまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン しょうが にんにく	米 麦 生パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	油 バター	845	32.1	
26	水	わかめご飯 サバの揚げ漬け <b>伊那市農産物提供事業</b> 野菜の磯香和え 高野豆腐のみそ汁 伊那の梨	○	さば 高野豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ 刻みのみ	こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい なし	米 麦 でんぷん 上新粉 さとう	ごま油 白ごま 油 白すりごま	823	31.8	
27	木	手作りスイートポテトパン <b>NSベーカリー</b> 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 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう さつまいも ツイストマカロニ	バター オリーブ油 黒ごま油	816	27.5	
28	金	ご飯 のりとあさりの佃煮 シシャモの2色揚げ(青のり・にんじん) 鶏つくね汁 伊那りんごゼリー <b>伊那市農産物提供事業</b>	○	あさり 鶏ひき肉	飲用牛乳 ししゃも あおのり 粉寒天	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが だいこん えのきたけ りんごジュース	米 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油	785	31.2	
31	月	ぶどうパン シェパースパイ <b>ハロウィン</b> コーンサラダ かぼちゃプリン	○	ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ アガー 生クリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ホールコーン	ぶどうパン 三温糖 じゃがいも さとう	油 バター	756	28.0	
◎ 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。										10月分 一日あたりの平均	798	30.4
										生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0