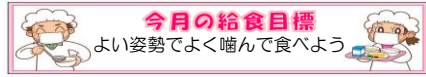




10月 給食予定献立表



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 Kcal	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		
2	月	キムチチャーハン 海藻サラダ 春雨と肉団子のスープ	○	豚肉 卵 鶏肉	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン こまつな	白菜キャムチしょうが 白菜 干しいだけ もやし キャベツ	米 麦 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油 白すりごま	740	30.8
3	火	きなこ揚げパン チリコンカン ツナサラダ	○	きなこ ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく パプリカ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 ジャがいも	油	738	32.1
4	水	上海焼きそば しめじと豆腐のスープ おさつとお豆のごま団子	○	豚肉 いか ベーコン 豆腐 白いんげん豆	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	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 白玉粉 小麦粉	ごま油 油 白ごま	754	32.3
5	木	ドライカレーライス コーンサラダ みかん	○	鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリ もやし ホールコーン みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油	815	28.8
6	金	赤じそごはん つくね焼き 野菜のおひたし 豚汁	○	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ しょうが えのきだけ もやし キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 生パン粉 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 白ごま	754	32.7
10	火	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ ミルクゼリー ブルーベリーソース	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ホールトマト さやいんげん	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ 冷凍ブルーベリー レモン	丸パン 砂糖 でんぷん ジャがいも	油	703	32.9
11	水	ホイコーロー丼 にらたまスープ りんご	○	豚肉 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ キャベツ えのきだけ りんご	米 麦 砂糖 でんぷん	油	750	26.5
12	木	【鹿児島県の料理】 鶏飯 がね 野菜のゆずポン酢	○	鶏肉 卵 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが 干しいだけ たくあん漬 ごぼう キャベツ もやし ゆず	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 三温糖	油 ごま油 白ごま	824	29.4
13	金	ご飯 アジフライ コールスローサラダ みそ汁	○	あじ 卵 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 ジャがいも	油 オリーブオイル	762	32.0
16	月	深川飯 豆腐の真砂揚げ すまし汁 豆乳かん黒みつソース	○	あさりむき身 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豆乳	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが ごぼう グリンピース れんこん 干しいだけ 長ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぷん 黒砂糖	油	744	32.5
17	火	麦ご飯 鉄火みそ 塩肉じゃが 野菜とツナのマヨネーズ和え	○	大豆 豚肉 ツナ みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 ジャがいも	油 マヨネーズ	743	26.6
18	水	ご飯 さばの塩こうじ焼き 野菜のごま和え みそけんちょう汁	○	さば 鶏肉 生揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 三温糖 ジャがいも	油 ごま油 白ねりごま 白ごま	738	34.0
19	木	【伊那市農産物無償提供・りんご】 ココアパン 鮭とマカロニのグラタン シュリエンスープ りんご	○	ベーコン 鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 スキムミルク 生クリーム ビザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく セロリ キャベツ りんご	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	769	33.6
20	金	サンマーメン 真珠蒸し 柿	○	豚肉 鶏肉 おから	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ きくらげ(乾) たけのこ(水煮) キャベツ もやし たまねぎ 干しいだけ かき	冷凍ラーメン 砂糖 でんぷん もち米	油 ごま油 白ごま	726	33.3
21	土	ツナピラフ チキンといかのトマト煮 グレープゼリー	○	ベーコン ツナ 鶏肉 いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン にんにく グリンピース グレープジュース	米 麦 小麦粉 でんぷん ジャがいも 三温糖 砂糖	油 バター オリーブオイル	775	26.7
24	火	手作りダイスチーズパン 洋風煮込み マカロニとベーコンのソテー	○	豚肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	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	強力粉 小麦粉 砂糖 ジャがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	709	29.9
25	水	豆腐のうま煮丼 おろしドレッシングサラダ フルーツみそ	○	豚肉 豆腐 赤えんどう豆	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいだけ 長ねぎ キャベツ もやし だいこん バイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 つきごんにゃく 砂糖 でんぷん 黒砂糖	油	837	30.2
26	木	カレーうどん 切干大根サラダ ししゃもの二色揚げ (蒿のり・にんじん)	○	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 ししゃも 蒿のり	にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ 切り干し大根 もやし きゅうり	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油 白すりごま	785	37.3
27	金	【十三夜】 栗おこわ 五目卵焼き 野菜の梅おかかあえ 芋団子汁	○	鶏肉 卵 かつおぶし	飲用牛乳	にんじん ピーマン	干しいだけ たまねぎ たけのこ(水煮) もやし きゅうり ねり梅 だいこん ごぼう 長ねぎ	米 もち米 砂糖 ジャがいも でんぷん	むき栗 黒ごま 油 ごま油	760	29.0
30	月	さつまいもご飯 魚のねぎみそ焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	○	ミナミカゴカマス 大豆 さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう たまねぎ 干しいだけ	米 さつまいも つきごんにゃく 砂糖 でんぷん	油 白ごま	717	34.4
31	火	きのことあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ パンプキンプリン	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 卵 豆乳	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	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	スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油 バター オリーブオイル	744	30.5
									10月分 一日あたりの平均	756	31.2
									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。