

10月予定献立表



- 毎日牛乳がつかます。
- 物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

<主な食品群とその働き> 赤のなかま（1群・2群）：血・肉・骨をつくる					
黄色のなかま（5群・6群）：熱や力のもとになる					
緑のなかま（3群・4群）：体の調子を調える					
曜日	月	火	水	木	金
				1日	2日
献立名	※1日～23日は、給食センターボイラー改修工事のため、使い捨て容器を使用したり、献立の重複など、通常の給食とは異なった提供になりますので、ご了承ください。 この間、マークのある日は、スプーンの準備にご協力くださいますようお願いいたします。		よくかんで食べよう 	コッペパン 肉団子スープ 照り焼きチキン ほうれん草とコーンのソテー	ウィンナーカレー れんこんサラダ 青りんごゼリー
赤			・丸いもの ・粘着質なもの ・水分の少ないもの ・かたいものは特に注意して食べましょう。	とり団子 照り焼きチキン	ウィンナー
黄				コッペパン 春雨 植物油	米 ジャがいも 植物油 上白糖 青りんごゼリー いりごま白
緑				白菜 えのき茸 にんじん ほうれん草 スイートコーン	玉ねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく
調味料				塩ラーメンスープ とりガラスープ 食塩 こしょう白	カレールー 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ エッグケアマヨネーズ
エネルギー				858	899
	5日	6日	7日	8日	9日
献立名	ごはん すりみ汁 さばの味噌煮 ほうれん草のおひたし	焼きそば ワントンスープ かぼちゃサラダ さつまいもと栗のタルト	チキンライス ベーコンと白菜のスープ 焼きつくね 大根ナムル	クロワッサン（2個） ポトフ ハンバーグ アスパラソテー はちみつレモンゼリー	牛丼 じゃがいもとふのりの味噌汁 いんげんのごま和え
赤	ほっけすりみ わかめ 油揚げ さばの味噌煮 豆腐	ぶた肉	ベーコン 焼きつくね とり肉	ウィンナー ハンバーグ	ふのり みそ 牛肉
黄	米 上白糖	焼きそば ワンタン 上白糖 植物油 さつまいもと栗のタルト	米 上白糖 植物油 ごま油	クロワッサン ジャがいも 植物油 はちみつレモンゼリー	米 ジャがいも すりごま白 上白糖 植物油
緑	大根 しょうが ほうれん草 にんじん	白菜 にんじん だけのこ かぼちゃ きゃべつ レモン汁	玉ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ しめじ 大根 にんにく	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん アスパラガス スイートコーン	玉ねぎ ごぼう さやいんげん
調味料	しょうゆ だしづくり 食塩	とりガラスープ 食塩 こしょう白 エッグケアマヨネーズ 中濃ソース	トマトケチャップ しょうゆ 酢 チキンコンソメ 食塩 こしょう白	チキンコンソメ 食塩 こしょう白	しょうゆ だしづくり 酒 食塩 みりん風調味料
エネルギー	743	841	813	852	833
	12日	13日	14日	15日	16日
献立名	スポーツの日 	焼きうどん さつまい きんぴらごぼう 豆乳プリン	赤飯 高野豆腐の味噌汁 さんまの生姜煮（2個） 切り干し大根の炒め煮	食パン（1枚入り2袋） 春雨スープ マイルドステーキ さつまいもサラダ	ミートボールカレー 大根ナムル マスカットゼリー
赤	* 今月の栄養価平均量 * エネルギー：814kcal たんぱく質：29.1g 脂 質：28.8g 炭水化物：111.8g 食 塩：3.5g		高野豆腐 みそ さんまの生姜煮 油揚げ 昆布	マイルドステーキ	とり団子
黄			赤飯 甘納豆 植物油 上白糖 ごま油	食パン 春雨 さつまいも 上白糖	米 ジャがいも 植物油 上白糖 マスカットゼリー ごま油
緑			小松菜 えのき茸 切り干し大根 にんじん ししいたけ	チンゲン菜 えのき茸 レモン汁	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 大根
調味料			しょうゆ 食塩 だしづくり 唐辛子	エッグケアマヨネーズ 塩ラーメンスープ とりガラスープ	カレールー 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ 酢
エネルギー			813	807	932
	19日	20日	21日	22日	23日
献立名	ごはん 根菜の味噌汁 照焼チキン ほうれん草のごま和え	焼きそば コンソメスープ れんこんサラダ ショコラスティックケーキ	チキンライス 豆腐とわかめのスープ 焼きつくね かぼちゃサラダ	コッペパン ポトフ ハンバーグ いんげんのガーリックソテー ブルーベリークレープ	牛丼 小松菜と油揚げの味噌汁 ほうれん草のおひたし
赤	豆腐 みそ 照り焼きチキン	ベーコン ぶた肉	とり肉 豆腐 わかめ	ウィンナー ハンバーグ	油揚げ みそ 牛肉
黄	米 植物油 すりごま白	じゃがいも 焼きそば 植物油 いりごま白 ショコラスティックケーキ 上白糖	米 植物油 上白糖	コッペパン じゃがいも ごま油 ブルーベリークレープ	米 上白糖 植物油
緑	大根 にんじん ごぼう ほうれん草	玉ねぎ にんじん れんこん きゃべつ	玉ねぎ にんじん にんにく えのき茸 かぼちゃ レモン汁	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん さやいんげん スイートコーン にんにく	小松菜 えのき茸 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 にんじん
調味料	だしづくり しょうゆ 食塩	チキンコンソメ しょうゆ とりガラスープ 食塩 こしょう白 エッグケアマヨネーズ	トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ とりガラスープ 食塩 こしょう白 エッグケアマヨネーズ	チキンコンソメ 食塩 こしょう白 しょうゆ	しょうゆ 食塩 だしづくり みりん風調味料 酒
エネルギー	756	806	757	777	790
	26日	27日	28日	29日	30日
献立名	ごはん 厚揚げの味噌汁 鮭のねぎソース焼き 肉じゃが	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え きんこんパイ	ごはん 鶏ごぼう汁 豚肉の生姜焼き 辛子とえ	クロパン ミネストローネ 白身魚フライ ポテトごまサラダ	マーボー豆腐丼 はりはり漬け ハロウィンデザート
赤	厚揚げ みそ 鮭 ぶた肉	ぶた肉 粉かつお	とり肉 豆腐 みそ ぶた肉	ウィンナー 大豆 白身魚フライ	豆腐 ぶた肉 みそ
黄	米 上白糖 ジャがいも 植物油	ラーメン きんこんパイ 植物油	米 上白糖	クロパン 上白糖 植物油 じゃがいも すりごま白 オリーブ油	米 植物油 上白糖 ハロウィンデザート でんぷん ごま油 いりごま白
緑	えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく しょうが	しなちく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく ブロッコリー	つきこんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう しょうが 小松菜 もやし	玉ねぎ にんじん きゃべつ エリンギ パセリ にんにく トマト きゅうり スイートコーン	しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒	味噌ラーメンスープ とりガラスープ しょうゆ	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒 辛子	トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ とりガラスープ 食塩 こしょう白 エッグケアマヨネーズ	マーボー豆腐の素 酒 とりガラスープ しょうゆ 酢
エネルギー	819	821	753	824	782