



10月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=1食分 -	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	10月10日 目の愛護デー 目に良い食べ物	☆天気・船便・学校行事・ その他材料の都合により、給食 の内容を変更する場合があります。	1(水) やさいのひきにいたため おかか・ふりかけ むぎごはん ためぎじる カステラかまぼこ、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、牛乳、油あげ、糸削り、ちりめん でん粉、こま油、砂糖、白こま、むぎ、こめ油 キャベツ、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、真ピーマン、生姜、にんにく、こんにゃく C 579 P 25.1 F 16.1 C 692 P 29.2 F 18.1	2(木) ジャーマンポテト パエリア ポタージュスープ 鶏肉、かつお節、★えび、あさり、牛乳、ワインナー じゃがいも、バター、こめ 玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、トマト、にんにく、パセリ、ブロッコリー、コーン C 568 P 24.7 F 14.2 C 670 P 28.5 F 15.7	3(金) りんご ひじきのケチャップに むぎごはん さつまいものみそじる 豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、ひじき、かつお節、牛乳、油あげ、大豆 砂糖、むぎ、こめ油、さつまいも 玉ねぎ、にら、人参、りんご、小松菜 C 641 P 23.5 F 17.2 C 758 P 27.2 F 19.3
あ か き	6(月)お月見	7(火)	8(水)アルゼンチン料理	9(木)	10(金)目の愛護デー
こ ん だ て	みたらしだんご カレーおやこどん むぎごはん すましじる 豆腐、鶏肉、かつお節、豚、牛乳、油あげ、ちくわ でん粉、白玉粉、砂糖、むぎ、こめ油 大根、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、小松菜、しいたけ C 653 P 31.2 F 16.4 C 778 P 36.4 F 18.3	オレンジ チンジャオロース げんまいごはん もずくスープ もずく、豚肉、かつお節、牛乳、鶏肉 でん粉、こま油、砂糖、白こま、玄米、こめ油 玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、オレンジ、えのき生薑、たけのこ、チンゲン菜、にんにく C 599 P 25.1 F 18.8 C 708 P 28.8 F 21.1	ミラネサ(カツレツ) パン カルボナーダ 卵、牛乳、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉 小麦粉、砂糖、油、バター、パン粉、さつまいも かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、コーン、トマト、にんにく C 639 P 27.8 F 25.9 C 747 P 32.6 F 29.9	デークニーイリチー さばのしおやき むぎごはん アーサじる 豆腐、豚肉、かつお節、アーサ、厚揚げ、牛乳、さば むぎ、こめ油 大根、玉ねぎ、人参、えのき、小松菜 C 588 P 29.9 F 19.3 C 680 P 33.3 F 20.4	ブルーベリーゼリー しゃけのクリームソース ごはんにかける キャロットライス コンソメスープ かつお節、牛乳、鶏肉、さけ じゃがいも、バター、小麦粉、こめ油、砂糖 キャベツ、セロリ、玉ねぎ、人参、パセリ、グリーンピース、コーン、マッシュルーム、アスパラ C 613 P 26.3 F 16.8 C 726 P 30.5 F 18.8
あ か き	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
こ ん だ て	スポーツの日	りんご ぶたにくのやながわふう むぎごはん なめこのみそじる 豆腐、赤みそ、わかめ、かつお節、卵、牛乳、豚肉、油あげ 砂糖、むぎ、こめ油 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、りんご、こぼろ、小松菜、しいたけ、なめこ C 623 P 27 F 19 C 734 P 31.6 F 21.3	さかなのあげに ごまたんたん シークワサーうどん あえ 豚ひき肉、赤みそ、かつお節、牛乳、鶏ひき肉、ツナ、豆乳、さば うどん(小麦粉)、ねりごま、でん粉、こま油、砂糖、油 きゅうり、玉ねぎ、人参、シークワサー、チンゲン菜、小松菜、しいたけ、生姜、にんにく C 552 P 27.2 F 25.3 C 642 P 32 F 29.9	わふうおろしハンバーグ むぎごはん とうがんのそばろに 豚ひき肉、かつお節、厚揚げ、牛乳、鶏肉、豆腐 でん粉、砂糖、むぎ、こめ油 大根、玉ねぎ、冬瓜、人参、長ねぎ、しめじ、小松菜、あお豆、しいたけ、にんにく C 640 P 24.5 F 21.4 C 765 P 28.6 F 24.1	フルーツポンチ むぎごはん あきのチキンカレー 牛乳、鶏肉 カレールウ、バター、小麦粉、むぎ、こめ油、さつまいも、砂糖 玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、黄もも、洋梨、ぶどう、かりん、パイン、りんご、こんにゃく C 679 P 17.2 F 19.4 C 810 P 19.8 F 21.8
あ か き	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)運動会応援献立
こ ん だ て	うんどうかい 運動会 ふりかえきゅうじつ 振替休日	フーイリチー むぎごはん うちなみそじる 豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ、かつお節、豚、牛乳、糸 こま油、むぎ、こめ油 キャベツ、玉ねぎ、にら、人参、小松菜、にんにく C 608 P 30 F 18.2 C 726 P 34.8 F 20.4	オレンジ こまつなのおひたし げんまいごはん とりすき 豆腐、鶏肉、かつお節、牛乳、油あげ、糸削り 砂糖、玄米、こめ油 糸こんにゃく、人参、白菜、オレンジ、ほうれんそう、小松菜、しいたけ C 568 P 23.7 F 15 C 673 P 27.6 F 16.6	さかなのバジルやき ミートボール スパゲティ やさいスープ かつお節、牛乳、ミートボール(牛・鶏・豚)、赤魚、チーズ 砂糖、バター、バジルスライス、スパゲティ(小麦粉)、油 キャベツ、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、パセリ、ブロッコリー、マッシュルーム C 572 P 35.4 F 20.8 C 614 P 32.9 F 21.9	アセロラゼリー スタミナぶたどん むぎごはん かきたまじる 豚肉、かつお節、豚、牛乳、鶏肉 でん粉、砂糖、むぎ、こめ油 玉ねぎ、にら、人参、さくらげ、生姜、にんにく、たけのこ、小松菜、しいたけ、アセロラ、こんにゃく C 685 P 26.4 F 26.2 C 807 P 30.7 F 30.1
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	ごまちゃんすこう やさいチャンプルー ごこくごはん イナムドウチ 豆腐、カステラかまぼこ、甘口しろみそ、かつお節、牛乳、ツナ、豚肉、ラード 砂糖、黒いりこま、こま、小麦粉、五穀米、こめ油 キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、しいたけ、こんにゃく C 609 P 24.6 F 19.6 C 714 P 28.4 F 21.5	ブルコギ げんまいごはん サムゲタンスープ かつお節、牛乳、鶏肉、牛肉 はちみつ、こま油、砂糖、春雨、白こま、玄米、こめ、もち米 玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、生姜、にんにく、チンゲン菜、しいたけ C 655 P 26.1 F 21.8 C 780 P 30.3 F 24.6	ちぐさやき むぎごはん はつぼうさい 豚肉、卵、厚揚げ、牛乳、鶏肉 でん粉、こま油、むぎ、こめ油、チーズ、砂糖 玉ねぎ、人参、白菜、さくらげ、生姜、にんにく、たけのこ、チンゲン菜、絹ごし、ヤングコーン、ほうれん草 C 579 P 23 F 18.6 C 706 P 27.5 F 22.1	りんご にくじゃが げんまい とりだんごじる つみれ(鶏肉)、豚肉、かつお節、牛乳、油あげ じゃがいも、砂糖、春雨、玄米、こめ油 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、りんご、えのき、チンゲン菜、あお豆、しいたけ、生姜、にんにく C 589 P 24.4 F 13.5 C 702 P 28.3 F 14.9	ハロウィンデザート アスパラベーコン カラフルピラフ クリームスープ 生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉、豆乳 バター、小麦粉、こめ油、砂糖、でんぷん 玉ねぎ、人参、白菜、にんにく、パセリ、アスパラ、コーン、グリーンピース、コーン、かぼちゃ C 660 P 18.5 F 25 C 752 P 20.8 F 28
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
あ か き	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)ハロウィン
こ ん だ て	27(月)カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	3