

## 10月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	ご飯 煮魚 ひじきの酢の物 すまし汁	米 砂糖とうもろこし ごま ごま油	赤魚 干しひじき ハム かまぼこ豆腐	きゅうり 人参 えのき	491	15.7
2	水	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	米 油 春雨 砂糖 じゃが芋	豚肉 卵 昆布 かつお節	キャベツ もやし人参 干し椎茸 玉葱	465	14.2
3	木	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	はんぺん 卵わかめ ツナ缶 油揚げ	きゅうり もやし 小松菜	481	15
4	金	お弁当の日					
5	土						
6	日						
7	月	🔪 ご飯 ツナカレー コールスロー 果物	米じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ	ツナ ハム	玉葱 人参ニンニク キャベツ きゅうり	510	14
8	火	ご飯 豆腐の中華煮 テンゲン菜の胡麻和え みそ汁	米 油 砂糖ごま油 油	豆腐 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	玉葱人参テンゲン菜 ニラえのき 大根	494	17.4
9	水	ご飯 魚のみそ照り焼き もやしと豆腐のソテー すまし汁	米 砂糖 とうもろこし	メルルーサみそハム 豆腐 わかめ	しょうが もやし人参 豆腐 椎茸	489	14.2
10	木	ご飯 チキンビーンズ 小松菜のサラダ 果物	米 じゃが芋 油 とうもろこし缶	鶏肉 大豆 ツナ缶	玉葱 人参 小松菜 キュウリ キャベツ	480	15.7
11	金	(リクエスト給食)わかめご飯 ギョーザ ポテトサラダ 春雨スープ 一口ゼリー	米 油 じゃが芋 春雨 砂糖	豚肉 ハム ベーコン	きゅうり テンゲン菜 人参	490	14.8
12	土						
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火						
16	水	具うどん ほうれん草とツナのソテー 果物	うどん 油 砂糖	鶏肉 ツナかまぼこ	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	463	15.3
17	木	🔪 ご飯 ハヤシチュー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ	牛肉 ハムヨーグルト	玉葱 人参 ニンニク きゅうり キャベツ	507	14.1
18	金	ご飯 魚のごま油焼 切り干し大根のケチャップ炒め 村糞汁	米 でんぷんごま油 トウモロコシ缶砂糖	あじ ベーコン豆腐 卵 わかめ	切り干し大根玉葱 人参 ビーマン	499	17.2
19	土						
20	日						
21	月	🔪 ご飯 さつま芋シチュー カミカミサラダ 果物	米 さつま芋 油 とうもろこし缶	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	531	15.8
22	火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き みそ汁 小松菜としめじの炒め物	米 油	鶏肉 わかめ みそ 油揚げ	小松菜 もやし人参 しめじ じゃが芋	503	15.1
23	水	ご飯 鶏のから揚げ 白菜の胡麻和え みそ汁	米 油 ふ ごま	鶏肉 かまぼこ みそ	白菜 もやし 人参	504	15.1
24	木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	米 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ わかめ かまぼこ	玉葱 ニラ 人参 ほうれん草 もやし	488	15.8
25	金						
26	土						
27	日						
28	月	(誕生会)チキンライス 鶏のオレンジ焼き 甘夏サラダ コーンスープ	米 油 バター 砂糖 とうもろこし缶	鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 小松菜 しめじ キャベツ	561	15
29	火	🔪 ご飯 ボークカレー ごまサラダ 果物	米 じゃが芋 油 ごま	豚肉 ハム	玉葱 人参 ニンニク キャベツ きゅうり	516	14.5
30	水	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜の磯和え みそ汁	米 小麦粉 バター ごま ふ	さば のり 竹輪 みそ	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ	493	14.5
31	木	ご飯 ハンバーグ(かぼちゃ型) マリネサラダ かぼちゃスープ	米 油 パン粉	豚肉 鶏肉 ハム	玉葱 キャベツ 南瓜 青ピーマン	467	14

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

## 10月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火						
2	水						
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月						
8	火						
9	水						
10	木						
11	金						
12	土						
13	日						
14	月						
15	火	ご飯 炒り豆腐 キャベツの胡麻和え 五目みそ汁	米 油 砂糖 ごま	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ みそ	玉葱 人参もやし キャベツ南瓜なす	475	16
16	水						
17	木						
18	金						
19	土						
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木						
25	金	ご飯 チンジャオロース 汁ビーフン 果物	米 油 でんぷん 砂糖 ビーフン	牛肉 ベーコン	ピーマン 竹の子 人参 キャベツ玉葱	497	15.6
26	土						
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						
31	木						