

10月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	水	三色丼 牛乳 のっぺい汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	小571 中735
2	木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あつあげ	ごはん さとう ごま あぶら	こまつな もやし ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	小553 中730
3	金	小型ロールパン 牛乳 ペンネパスカトーレ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう いか ツナ ハム	こがたロールパン ペンネ さとう さつまいも ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト きゅうり	小551 中730
6	月	ごはん 牛乳 さといもコロッケ ひじきの炒め煮 お月見汁 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごはん さといもコロッケ あぶら さとう じゃがいももち じゅうごやゼリー	にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	小595 中755
7	火	ごはん 牛乳 フェイジョアード  れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ツナ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ パセリ れんこん コーン	小605 中780
8	水	マーボー飯 牛乳 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく テンメンジャン みそ とうふ	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん	小582 中747
9	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 高野豆腐の和え物 かき玉汁	ぎゅうにゅう さば みそ こうやどうふ たまご かつおぶし かまぼこ	ごはん さとう ごま かたくりこ	しょうが キャベツ ほししいたけ にんじん こまつな	小545 中705
10	金	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 秋野菜のボトフ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ソーセージ	こくとうパン ドレッシング さつまいも	レモン にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん だいこん パセリ	小555 中705
14	火	ごはん 牛乳 鮭フライ ポン酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけフライ わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	小549 中703
15	水	他人丼 牛乳 パンパンジーサラダ	ぶたにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	小562 中722
16	木	ごはん 牛乳 フライビーンズ 華風和え  さつまいもの白みそ汁	ぎゅうにゅう だいず ひじき やきちくわ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	だいこん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	小551 中710
17	金	ミルクパン 牛乳 照り焼きハンバーグ  コールスローサラダ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	ミルクパン さとう かたくりこ ドレッシング	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	小560 中704
20	月	さつまいもごはん 牛乳 にしんのピリ辛煮 マカロニサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう にしん かつおぶし とうふ	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	小598 中750
21	火	ごはん 牛乳 厚揚げのホイコーロー ポーミトン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン コーン パセリ	小559 中720
22	水	ごはん 牛乳 とんかつ 梅かつお和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とんかつ やきちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きゅうり もやし うめ にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ	小561 中701
23	木	カレーライス 牛乳 コーンとチーズのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	小564 中726
24	金	小型米粉パン 牛乳 焼きそば ツナのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ	こがたこめパン あぶら ごまあぶら さとう ごま やきそばめん	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう	小555 中741
27	月	ごはん 牛乳 鶏ちゃん 根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	小555 中717
28	火	ごはん 牛乳 あじのみぞれ煮 昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	小548 中692
29	水	ひじきそぼろ丼 牛乳 さつまいもチップス	とりにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	小591 中760
30	木	ごはん 牛乳 チャブチェ 白身魚の団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみぎかなのつみれ あぶらあげ	ごはん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし えのきたけ なら	小550 中712
31	金	ロールパン はっこう乳 豆腐ナゲット にんじんサラダ パンブキンシチュー	アシドミルク とうふナゲット とりにく ぎゅうにゅう	ロールパン ドレッシング じゃがいも こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ エリンギ ブロッコリー かぼちゃ	小558 中708
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は3年生のエネルギーです。