

10月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2木	焼き豚チャーハン	○	焼き豚		にんじん	しょうが 干し椎茸 だけのこと	精白米 もち米 砂糖	ごま油	797kcal
	豆腐の中華煮		鶏ガラ 豚ひき肉 豆腐	にんじん たら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	三温糖 でんぷん	ごま油		
	バリバリサラダ				キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油	32.3g	
3金	黒糖レーズンロールパン	○					ぶどうパン 黒砂糖 三温糖	有塩バター	846kcal
	豚肉と野菜のデミグラスソース		鶏ガラ 大豆 豚肩小間肉	にんじん トマトがチャップ	玉葱	米サラダ油 有塩バター			
	エリンギと小松菜のソテー		ベーコン	こまつな	エリンギ キャベツ ホールコーン缶	米サラダ油		27.9g	
6月	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン	精白米 でんぷん	ごま油 白ごま	838kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
	みたらし団子						白玉粉 上新粉 砂糖 でんぷん	32.8g	
7火	ご飯	○					精白米		747kcal
	魚のねぎみそ焼き		さわら 白みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	即席漬け				にんじん	だいこん きゅうり しょうが			38.0g
	にらたま汁		削り節 豆腐 卵	にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん			
8水	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 鶏ガラ いわし スり かつお	にんじん	にんにく 玉葱 ぶなしめじ もやし キャベツ グリンピース	中華めん でんぷん	米サラダ油	737kcal	
	大豆入りスパイシーポテト		大豆			じゃがいも でんぷん	米白絞油		
	果物				柿の予定			34.3g	
9木	カツオとワカメご飯	○	かつお 角切り	わかめ		しょうが	精白米 精麦 米粉 砂糖	米白絞油	714kcal
	肉じゃがのカレー煮		削り節 豚肩小間肉	にんじん	玉葱 干し椎茸	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
	大根入りサラダ				キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	三温糖	米サラダ油	31.1g	
10金	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉 鶏ガラ 赤みそ 豆腐	にんじん たら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	748kcal	
	大豆もやしのナムル			にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油		
	果物				巨峰の予定			30.1g	
14火	ご飯	○					精白米		771kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身			しょうが		ごま油	
	野菜のお浸し				こまつな にんじん	キャベツ			32.6g
	芋煮		削り節 豚ばら		まいたけ ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにゃく 砂糖			
15水	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		840kcal
	スイートシチュー		鶏ガラ ベーコン 鶏もも小間肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース	さつまいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	シーザーサラダ		ベーコン	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく レモン汁 玉葱	食パン 砂糖	オリーブ油	27.8g	
16木	栗ご飯	○					精白米 もち米	むき栗 黒ごま	737kcal
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麴		
	五目きんぴら		豚ももせん切り 肉	にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		38.0g
17金	みそ汁	○	削り節 油揚げ 豆腐 白みそ	こまつな	キャベツ 玉葱				
	チリコンカンライス		豚ひき肉 鶏ガラ ひよこまめ 大豆	にんじん ホールトマト 部 トマトがチャップ	にんにく 玉葱	精白米 小麦粉	米サラダ油	799kcal	
	荳わかめサラダ			くきわかめ 細切り	だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油		
17金	ふわふわ卵スープ	○	鶏ガラ ベーコン 卵	にんじん パセリ	玉葱 えのきたけ	マカロニ パン粉	米サラダ油	28.6g	

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20月	ご飯	○						精白米		772kcal
	根菜の揚げ煮		鶏もも小間肉		にんじん	しょうが れんこん	でんぷん 砂糖 じゃがいも	米白絞油 白ごま		
	辛子煮びたし みそ汁				チンゲンツアイ	もやし キャベツ			30.6g	
21火	シュガーフランス	○						ソフトフランスパン グラニュー糖	有塩バター	767kcal
	鶏肉のトマト煮		鶏ガラ 白いんげん 鶏もも小間肉	にんじん トマトピューレ トマトがチャップ ホールトマト缶	玉葱 ぶなしめじ	小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油			
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱	ペンネ	米サラダ油	28.2g	
22水	ご飯	○						精白米		741kcal
	サバのキムチ味噌煮		さば 赤みそ			しょうが 白菜キムチ 長ねぎ	砂糖			
	荳わかめとキャベツのごま醤油 卵スープ			くきわかめ		えのきたけ キャベツ		ごま油 白ごま	33.4g	
23木	おろしスパゲッティ	○						スパゲティ 砂糖 でんぷん	米サラダ油	865kcal
	フレンチサラダ		ツナ缶		こまつな	だいこん	三温糖	米サラダ油		
	レアチーズブルーベリーソース			粉糖天 牛乳 クリームチーズ		にんじん レモン	砂糖		33.3g	
24金	チキンカレーライス	○	鶏ガラ 鶏もも角切り肉	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 ごま油	832kcal		
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油		
	果物				みかんの予定			26.3g		
27月	けんちんうどん	○	鶏もも小間肉 削り節 油揚げ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 長ねぎ	こんにゃく 里芋 うどん	ごま油	749kcal		
	切干大根のハリハリ漬け			にんじん	切干しだいこん きゅうり					
	大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	米白絞油 黒ごま	31.4g		
28火	ガバオライス	○	鶏ひき肉 大豆 かき油 卵	赤ピーマン	にんにく 玉葱 黄ピーマン パセリ	精白米 でんぷん	米サラダ油	844kcal		
	ビーフンスープ		鶏ガラ ベーコン 鶏もも小間肉	にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ	ビーフン				
	果物				みかんの予定			36.2g		
29水	セサミトースト	○						食パン 砂糖 はちみつ	有塩バター すりごま 白ごま	754kcal
	ポトフ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ	じゃがいも			
	きのこ入りポロネーゼ		豚ひき肉	粉チーズ	ホールトマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ	ペンネ パン粉	オリーブ油	27.4g	
30木	ご飯 かつおでんぷ	○	糸けずりぶし					精白米 砂糖	白ごま	789kcal
	魚のみぞれがけ		メダイ		しょうが だいこん	でんぷん 小麦粉 砂糖	米白絞油			
	しらす入り煮びたし かぶのみそ汁			削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	こまつな	かぶ えのきたけ		39.0g		
31金	鶏とごぼうのピラフ	○	ベーコン 鶏もも小間肉		にんじん	しょうが ごぼう マッシュルーム水煮	精白米	有塩バター 米サラダ油	752kcal	
	ツナサラダ		ツナ缶			キャベツ もやし きゅうり 玉葱	米サラダ油			
	かぼちゃのポタージュ		鶏ガラ 白いんげん	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	玉葱 冷凍コーン	有塩バター	25.1g		

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食日よりになっています。