

# 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 水	ご飯	○					精白米		730kcal	
	石川県産さわらのねぎみそ焼き		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				
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん			
3 木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 いか えび		にんじん	たけのこ 玉葱 おなしめじ もやし キャベツ グリーンピース	むし中華めん でんぷん	米サラダ油	787kcal	
	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				
4 金	黒砂糖パンきなこトースト	○	きな粉 豆乳				黒砂糖食パン はちみつ 砂糖	有塩バター	845kcal	
	スイートシチュー		ベーコン いんげん 鶏もも小間肉	スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 おなしめじ 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		
	ツナ入り野菜炒め		ツナ缶		にんじん ピーマン	もやし キャベツ		米サラダ油		
7 月	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	798kcal	
	豆腐の中華煮		豚ひき肉 豆腐		にんじん いら	しょうが にんにく だけのこと 干し椎茸 長ねぎ	三温糖 でんぷん	ごま油		
	パリパリサラダ					キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油		
8 火	ご飯	○					精白米		755kcal	
	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 じゃがいも 砂糖	米白絞油 白ごま		
	辛子煮びたし				チンゲンツァイ	もやし キャベツ				
	みそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ		長ねぎ えのきたけ				
9 水	チリコンカンライス	○	豚ひき肉 ひよこめ 大豆		にんじん ホールトマト缶	にんにく 玉葱	精白米 小麦粉	米サラダ油	799kcal	
	さわかめサラダ			くきわかめ		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		
	ふわふわ卵スープ		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		
10 木	おろしスパゲッティ	○	ツナ缶		こまつな	だいこん	スパゲティ 砂糖 でんぷん	米サラダ油	865kcal	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油		
	レアチーズブルーベリーソース		調理用牛乳 和菓子 クリームチーズ			東京都産ブルーベリー	砂糖			
11 金	ご飯	○					精白米		812kcal	
	魚のみぞれかけ		さば			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		糸けずりぶし	しらす干し	こまつな	キャベツ もやし				
	さつまいものみそ汁		白みそ		にんじん ごねぎ	玉葱	さつまいも			
15 火	けんちんうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	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	719kcal	
	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		
16 水	ご飯	○					精白米		754kcal	
	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				
17 木	芋煮	○	豚ばら			まいたけ ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにゃく 砂糖		28.9g	
	セサミトースト						厚切り食パン 砂糖 はちみつ	有塩バター すのこま 練りごま		
	豚肉と野菜のデミグラスソース		豚肩小間肉 大豆		にんじん トマトピューレ	玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
17 木	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	29.6g	
18 金	カツオくんとワカメちゃんご飯	○	かつお角切り						705kcal	
	肉じゃがのカレー煮		豚肩小間肉		にんじん	しょうが	精白米 精麦 米粉 砂糖	米白絞油		
	大根入りサラダ					玉葱 干し椎茸 グリーンピース	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
						キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	三温糖	米サラダ油		
21 月	ブルコギ丼	○	豚肩小間肉		にんじん	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 砂糖 はちみつ でんぷん	米サラダ油 ごま油	787kcal	
	コーンと卵のスープ		卵		こまつな	クリームコーン缶 長ねぎ 玉葱 しょうが	でんぷん	ごま油		
	果物					巨峰の予定				
22 火	ご飯	○						精白米	784kcal	
	鶏の塩唐揚げ		鶏もも切り身					でんぷん 小麦粉		米白絞油
	生姜醤油和え				にんじん チンゲンツァイ	もやし キャベツ しょうが				
	大根のみそ汁		白みそ			だいこん 玉葱 長ねぎ	さつまいも			
23 水	麻婆丼	○	豚ひき肉 赤みそ 豆腐		にんじん いら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	770kcal	
	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	でんぷん	ごま油		
	果物					みかんの予定				
24 木	麦ごはん	○						精白米 押麦	748kcal	
	さばのキムチ味噌煮		さば 赤みそ			しょうが はくさいキムチ 長ねぎ	砂糖			
	さわかめとキャベツのごま醤油			くきわかめ		えのきたけ キャベツ		ごま油 白 ごま		
	たまごスープ		卵	わかめ(生)	にんじん	玉葱 えのきたけ	でんぷん			
25 金	チキンカレーライス	○	鶏もも角切り肉		にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	883kcal	
	ツナサラダ		ツナ缶			キャベツ もやし 玉葱 きゅうり ホールコーン	米サラダ油			
	果物					みかんの予定				
28 月	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	781kcal
	鶏肉のトマト煮		白いんげん 鶏もも小間肉		にんじん トマトピューレ	玉葱 おなしめじ	小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油		
	パンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱	パンネ	米サラダ油		
29 火	秋の幸おこわ	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	おなしめじ まいだけ エリンギ	精白米 もち米 砂糖	おき粟 1/4カット	735kcal	
	生鮭の香味焼き		生鮭			にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油		
	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	米サラダ油		
	みそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ	わかめ(生)		玉葱 長ねぎ				
30 水	ガバオライス 目玉焼き添え	○	鶏ひき肉 大豆 卵		赤ピーマン こまつな	にんにく 玉葱 黄ピーマン パセリ	精白米	米サラダ油	838kcal	
	根菜サラダ		鶏もも小間肉 ベーコン		にんじん	ごぼう だいこん 玉葱		米サラダ油		
	ビーフンスープ				にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ	ビーフン			
31 木	スパゲッティトマトソース	○	ベーコン 豚肩 小間肉		にんじん パセリ トマトピューレ	セロリー にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	817kcal	
	バジルドレサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 冷凍コーン ライム にんにく レモン汁	砂糖	オリブ油		
	かぼちゃのスイーツ春巻き			生クリーム		かぼちゃ	砂糖 春巻きの皮 小麦粉	米白絞油		

☆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。  
☆くだもの以外はずべて加熱してあります。  
☆裏面が給食だよりになっています。