



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		
4月	焼き豚チャーハン	○	焼き豚		にんじん	しょうが、干し椎茸 ゆでたけのこ	精白米、もち米 砂糖	ごま油	807kcal	
	豆腐の中華煮		豚ひき肉 豆腐		にんじん にら	しょうが、にんにく、長ねぎ ゆでたけのこ、干し椎茸	三温糖、てんぷん	ごま油		
	野菜のナムル				こまつな	もやし、キャベツ 長ねぎ、しょうが		米サラダ油 ごま油、白ごま	32.7g	
5月	麦ごはん	○					精白米、精麦		797kcal	
	魚のねぎ味噌焼き		さば、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			35.3g	
	十勝汁		鮭、白みそ 赤みそ、豆腐		にんじん こまつな	だいこん、長ねぎ	じゃがいも			
6月	おろしスパゲッティ	○	ツナ缶		だいこん菜 こまつな	だいこん	スパゲティ 砂糖、てんぷん	米サラダ油	885kcal	
	ひじきのサラダ			ひじき	にんじん こまつな	キャベツ、冷凍コーン	砂糖	ごま油		
	レアチーズブルーベリーソース		寒天、調理用牛乳 クリームチーズ			レモン ブルーベリー(ジャム)	砂糖		33.4g	
7月	麻婆丼	○	豚ひき肉 赤みそ、豆腐		にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ ゆでたけのこ、干し椎茸	精白米、精麦 砂糖、てんぷん	米サラダ油 ごま油	916kcal	
	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		
	大学芋						さつまいも 砂糖、水あめ	米白絞油 黒ごま	30.8g	
8月	黒砂糖パンきなこトースト	○	きな粉 豆乳(無糖)				黒砂糖 はちみつ、砂糖	有塩バター	879kcal	
	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、ぶなしめじ グリーンピース(冷凍)	さつまいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	野菜とツナのソテー			ツナ缶		にんじん ピーマン	もやし、キャベツ		米サラダ油	30.2g
11月	ターメリックライス	○					精白米	米サラダ油	763kcal	
	魚のタンドリー風		しいら	ヨーグルト		玉葱、にんにく、しょうが				
	ジャーマンポテト		ベーコン			玉葱	じゃがいも	米サラダ油	34.1g	
	洋風たまごスープ		卵		にんじん こまつな	セロリー、玉葱	てんぷん			
12月	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 いか短冊		にんじん	ゆでたけのこ、玉葱、ぶなしめじ もやし、キャベツ、グリーンピース	むし中華めん てんぷん	米サラダ油	832kcal	
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも てんぷん	米白絞油		
	くだもの					柿の予定			32.6g	
13月	わかめごはん	○		わかめ			精白米、精麦	白ごま	849kcal	
	酢豚		豚もも角切り肉		にんじん ピーマン	しょうが、玉葱 干し椎茸、ゆでたけのこ	てんぷん じゃがいも、砂糖	米白絞油 米サラダ油		
	コーンと卵の中華風スープ		豆腐、卵		こまつな	しょうが、玉葱 冷凍コーン	てんぷん	米サラダ油	29.3g	
14月	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン		773kcal	
	マカロニグラタン		鶏胸肉小間肉	調理用牛乳 生クリーム、粉チーズ		乾燥パセリ	玉葱、マッシュルーム	マカロニ、小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ、玉葱 ぶなしめじ			28.6g	
15月	麦ごはん・かつおでんぶ	○	糸けずりぶし				精白米、精麦	白ごま	807kcal	
	魚の竜田揚げ		ホキ			しょうが	てんぷん、小麦粉	米白絞油		
	ごま和え				にんじん こまつな	もやし、キャベツ	三温糖	白ごま すりごま	33.7g	
	味噌汁		油揚げ、白みそ			玉葱、長ねぎ				
18月	麦ごはん	○					精白米、精麦		866kcal	
	車海老の唐揚げ・鶏の塩唐揚げ		車海老 鶏もも切り身			しょうが、にんにく	てんぷん、小麦粉	米白絞油		
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし、キャベツ しょうが				
	さつま芋の味噌汁		白みそ		こまつな	だいこん、玉葱	さつまいも		33.6g	

コロナ禍で需要が減少している
車海老を、無償で提供していただ
けることになりました。
感謝していただきました。

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	
19日	ツナのカレーピラフ	○	ツナ、ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱、ぶなしめじ ホールコーン缶	精白米	オリーブ油	788kcal
	卵と小松菜のココット		ベーコン、卵	調理用牛乳	こまつな	玉葱	小麦粉	有塩バター	
	野菜スープ		鶏胸肉小間肉		にんじん こまつな	玉葱、キャベツ			29.2g
	くだもの					巨峰の予定			
20日	アップルシナモントースト	○				りんご(ジャム)、りんご レモン(果汁、生)	食パン70g 砂糖	有塩バター	815kcal
	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	
	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	28.3g
21日	麦ごはん	○					精白米、精麦		809kcal
	魚のごま味噌焼き		さば、赤みそ		長ねぎ		砂糖	白ごま 練りごま	
	もやしのピリピリソテー				にら	もやし		ごま油	
	田舎風スープ		豚肩小間肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん	しょうが、玉葱 干し椎茸、キャベツ		米サラダ油	34.2g
22日	けんちんうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく だいこん、干し椎茸、長ねぎ	里芋 冷凍うどん	ごま油	770kcal
	ハタハタの磯辺揚げ		はたはた	あおのり			小麦粉	米白絞油	
	切り干し大根のハリハリ漬け				にんじん	切干しだいこん、きゅうり			33.4g
25日	ごはん	○					精白米		799kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身			しょうが		ごま油 米サラダ油	
	野菜のおひたし				こまつな にんじん	キャベツ		米サラダ油	28.8g
26日	芋煮	○	豚ばら(脂身付)			まいたけ、ごぼう こんにゃく、長ねぎ	里芋、砂糖		
	チリコンカンライス		豚ひき肉 ひよこ豆、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	874kcal
	コーンポテト					ホールコーン缶	じゃがいも	有塩バター	
	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	29.2g
27日	秋の幸おこわ	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	ぶなしめじ、まいたけ エリンギ	精白米、もち米 砂糖	むぎ粟 1/4カット	794kcal
	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		豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	米サラダ油	38.6g
28日	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 ホールトマト缶	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	米サラダ油	838kcal
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり、だいこん、玉葱		米サラダ油	
	かぼちゃのスイーツ春巻き			生クリーム	かぼちゃ		砂糖、小麦粉 春巻きの皮(卵不使用)	有塩バター 米白絞油	27.4g
29日	ドライカレー	○	豚ひき肉、大豆		にんじん トマト缶	にんにく、しょうが セロリー、玉葱	精白米、精麦 小麦粉、砂糖	米サラダ油	825kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス 生わかめ			キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
30日	くだもの	○				みかんの予定			27.9g
	セルフ照り焼きサンド		鶏もも切り身			しょうが	マーガリンパーカー 砂糖	米サラダ油	730kcal
	ペンネと野菜のソテー				にんじん	キャベツ	ペンネ	米サラダ油	
	ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	玉葱	砂糖	米サラダ油	32.4g	

☆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。
☆裏面が給食だよりになっています。