

# 令和5年 10月の献立予定表 19回

日 曜	エネルギー 目安	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
2 月	791 24.4	ハヤシライス	牛肉、豚肉、生クリーム	米、麦、油、砂糖、バター 小麦粉、デミグラスソース	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		もやしとわかめのサラダ	わかめ	砂糖、ごま油、ごま	もやし、小松菜、にんじん
		マスカット			マスカット
3 火	700 31.1	ご飯		米、麦	
		豆腐のうま煮	鶏肉、豆腐、うすらの卵	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんじん、白菜、チンゲン菜
		春雨スープ	鶏肉	春雨、	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
		みかん			みかん
4 水	691 32.9	ご飯		米、麦	
		魚の塩こうじ焼き	シルバー		にんにく、生姜、長ねぎ
		はりはり漬け		ごま、砂糖	切干大根、きゅうり、にんじん
		豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ
5 木	703 30.8	きのこの和風スパゲッティ	鶏肉、いか、えび、のり	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ エリンギ
		アーモンドサラダ		アーモンド、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし フロッコリー、玉ねぎ
		フルーツポンチ		砂糖、上新粉	みかん(缶)、パイナップル(缶)、レモン
6 金	743 34.7	照り焼きピザトースト	鶏肉、ピザチーズ、のり	胚芽パン、油、砂糖、片栗粉 エッグフリーマヨネーズ	玉ねぎ、とうもろこし
		小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		ホワイトチャウダー	鶏肉、牛乳	じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
10 火	704 27.0	えびチャーハン	豚肉、えび	米、油	生姜、長ねぎ、ザーサイ、枝豆
		春巻き	豚肉	油、春雨、片栗粉、春巻きの皮 小麦粉	にんじん、たけのこ、もやし
		豆腐と小松菜のスープ	豆腐		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
11 水	703 29.4	ホイコーロー丼	豚肉、甜面醤	米、麦、油、砂糖、片栗粉 ごま油	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、長ねぎ キャベツ、ピーマン
		中華卵スープ	鶏肉、卵、豆腐		にんじん、玉ねぎ、小松菜
		柿			柿
12 木	710 33.9	ご飯		米、麦	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	砂糖	生姜、マーマレード
		オニオンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 枝豆、玉ねぎ
		ミネストローネ	ベーコン、大豆	油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
13 金	720 29.4	ご飯		米、麦	
		キムムッチ	のり	ごま、ごま油、砂糖	にんにく
		魚のチリソースかけ	ホキ	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ
		春雨サラダ		春雨、砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
16 月	734 25.0	チンゲン菜スープ	豆腐		にんじん、えのきたけ、長ねぎ、チンゲン菜
		ソース焼きそば	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、キャベツ もやし、ピーマン
		かぶのスープ			玉ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜
		キャラメルポテト	生クリーム	さつまいも、油、砂糖、バター	

日 曜	エネルギー 目安	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
17 火	690 36.0	ご飯		米、麦	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ	油、砂糖	玉ねぎ、ぶなしめじ、とうもろこし
		じゃがいものきんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		豆腐のかきたま汁	豆腐、卵	片栗粉	にんじん、小松菜
18 水	859 28.4	ご飯		米、麦	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉	片栗粉、じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんじん、とうもろこし、枝豆
		けんちん汁	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干し椎茸、小松菜
		オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん(缶)
19 木	814 33.9	黒砂糖パン		黒砂糖パン	
		ラザニア	豚肉、鶏肉、大豆、牛乳 生クリーム、ピザチーズ	マカロニ、油、バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト
		青菜ときのこのスープ			玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ 小松菜
20 金	813 33.4	ご飯		米、麦	
		山賊焼き	鶏肉	片栗粉、油	生姜、にんにく
		きのこのサラダ	ベーコン	油、砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし、にんにく エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、玉ねぎ
		白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
		ぶどう寒天	寒天	砂糖	ぶどうジュース
23 月	710 30.1	ご飯		米、麦	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	生姜
		野菜の磯和え	のり	砂糖、ごま	小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ
		さつまい	鶏肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、長ねぎ
24 火	701 35.1	胚芽パン		胚芽パン	
		魚のフライ	ホキ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
		キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
		イタリアンスープ	ベーコン、卵、粉チーズ	油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜
25 水	723 33.0	栗ご飯		米、麦、栗、ごま	
		さばのみそ煮	さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ
		小松菜のおひたし	油揚げ、かつお節	砂糖	小松菜、白菜、にんじん
		麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
26 木	729 32	カレーうどん	豚肉	うどん、油、片栗粉	生姜、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ
		鶏とさつまいもの天ぷら	鶏肉	さつまいも、小麦粉、油	生姜、にんにく
		元気サラダ	豚肉、昆布、かつお節	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし
27 金	808 28.3	豚丼	豚肉、牛肉	米、麦、油、中華、片栗粉 しらたき	生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		月見汁		白玉粉	大根、にんじん、小松菜
		かぼちゃプリン	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	かぼちゃ
30 月		振替休業日			
31 火		運動会予備日			

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<10月の給食目標>  
良い食事のマナーを身につけよう

