



10月の献立表



今月の目標：食品の働きについて知ろう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 小松菜と油揚げの煮びたし あっさり汁	さばの銀紙焼き 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも じゃがいも		824 34.6 21.6	
4月	ご飯 牛乳	鶏ねぎ南蛮 三色野菜のアーモンドあえ種 里芋のみそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ レモン もやし 大根 しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	米油 アーモンド	879 34.4 28.7	
5火	ご飯 牛乳 ぶどう	卵のベーコン巻き卵 五目きんぴら えのきのみそ汁	卵のベーコン巻き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 えのきたけ ねぎ ぶどう(巨峰)	ご飯 三温糖 じゃがいも	米油 ごま	827 32.4 23.4	
6水	ご飯 牛乳	さんまの土佐煮 ミルクおから乳 かぶとわかめのみそ汁	さんまの土佐煮 豚肉 みそ 豆腐 おから	牛乳 わかめ ひじき	人参 かぶの葉	ねぎ ごぼう かぶ 大根	ご飯 砂糖	米油	794 33.9 22.6	<給食なし> 北部中2年
7木	コッペパン乳 牛乳 ミルクプリン乳	カレーコロッケ マリネサラダ ミネストローネ	ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	パン カレコロッケ 砂糖 ミルクプリン じゃがいも マカロニ	米油 オリーブオイル	860 26.2 29.4	
8金	麦ご飯 牛乳	たれつき肉団子 小松菜とひじきのナムル きのこカレー	肉団子 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	892 28.6 23.4	
11月	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	鶏肉のレモンみそかけ ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	人参	レモン キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	812 40.3 15.4	目の愛護デー献立
12火	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツの昆布漬け 田舎汁	豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 ごま	777 33.2 23.2	
13水	ご飯 牛乳 稲積梅干し	大豆と小魚のごまがらめ 小松菜の切り干しあえ 麻婆豆腐	大豆 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 小あじ	人参 小松菜 にら	切り干し大根 キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ 梅干し	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 ごま	876 36.0 25.8	ひみの日献立
14木	コッペパン乳 牛乳 チョコ大豆クリーム乳	トマトオムレツ卵 豆いろいろサラダ 白ねぎの米粉スープ	トマトオムレツ 大豆 ひよこ豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	パン 砂糖 米粉 チョコ大豆クリーム	ごま 米油 マッシュルーム 豆乳バター	842 31.7 33.4	
15金	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ キャベツと小松菜のごまあえ にら玉汁卵	きびなごのかりかり みそ 卵	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 麩	米油 ごま	813 30.8 22.5	
18月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグマトソースかけ キャベツとコーンのひたし 春雨スープ	豆乳 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり メンマ コーン ねぎ 干しいたけ	ご飯 三温糖 春雨	ごま	887 34.5 30.3	
19火	ご飯 牛乳 ヨーグルト乳	ちくわの鉄火煮 三色野菜の納豆あえ けんちん汁	ちくわ 納豆 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ もやし 大根 ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 里芋	ごま ごま油	777 33.1 16.4	
20水	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 三色ひたし もちもちごまみそ汁	いわしの梅煮 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 もち	ごま	778 36.0 18.7	
21木	米粉パンズパン乳 牛乳	パッファローチキン コブサラダ チリコンカンスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ グリーンピース	米粉パン でんぷん じゃがいも	マッシュルーム 米油 フレッシュリンゴ	876 39.1 29.4	世界味めぐり献立 (アメリカ)
22金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 変わり漬け なめこ汁	がんもどき 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし たくあん なめこ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	ごま	840 30.8 28.5	
25月	ご飯 牛乳	ポークシューマイ 春雨のあえもの 八宝菜卵	ポークシューマイ 豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 春雨 でんぷん	米油 ごま油	879 35.4 21.6	<給食なし> 北部中・西の杜
26火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ ひじきサラダ 豆腐チゲスープ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	生姜 きゅうり もやし コーン 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	879 35.7 25.1	<給食なし> 西の杜7・9年 南部中3年
27水	ご飯 牛乳	焼きししゃも かむかむナムル 韓国風肉じゃが	ししゃも かまぼこ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 赤ピーマン	切り干し大根 にんにく 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	827 31.8 22.3	<給食なし> 西の杜9年 南部中3年、北部中3年
28木	コッペパン乳 ソフト麺 牛乳	オムレツ卵 ブロッコリーサラダ ミートソース	オムレツ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 ソフト麺 でんぷん	米油	938 37.2 23.2	<給食なし> 北部中3年
29金	ピラフ 牛乳 かぼちゃプリン	照り焼きチキン 海藻サラダ かぶ入りパンクンスープ	照り焼きチキン ベーコン 豆乳	牛乳 海藻	人参 かぼちゃ パセリ	コーン グリンピース 玉ねぎ キャベツ もやし かぶ	ご飯 米粉 じゃがいも かぼちゃプリン	豆乳バター 米油	942 30.6 29.2	ハロウィン献立 <給食なし> 南部中

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳製品 甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類