



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 水	ご飯 牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 には	キャベツ もやし 生姜 きゅうり にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ギョーザの皮	ごま油 ごま 米油	820 32.8 26.3	＜給食なし＞ 西の杜8年
2 木	食パン ^乳 牛乳 チョコクリーム ^乳	コーングラタン 花野菜サラダ ポークビーンズ	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	カリフラワー 玉ねぎ	食パン じゃがいも コーングラタン 砂糖 三温糖 チョコクリーム	米油	929 31.4 31.9	＜給食なし＞ 西の杜7・8年
3 金	ご飯 牛乳 シャインマスカット	かぼちゃといものコロッケ 五目きんぴら えのきのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ シャインマスカット	ご飯 かぼちゃといものコロッケ こんにゃく 三温糖	米油 ごま	835 31.0 25.8	＜給食なし＞ 西の杜8年
6 月	ご飯 牛乳 お月見だんご	豚肉の生姜炒め キャベツの昆布あえ 里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん 里芋 お月見だんご	米油	844 31.7 23.1	お月見献立
7 火	麦ご飯 牛乳	トマトオムレツ ^卵 豆いろいろサラダ きのこハヤシルウ	トマトオムレツ 大豆 ひよこ豆 豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ しめじ にんにく 玉ねぎ エリンギ グリンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ ^卵 ドレッシング 米油 牛脂	885 29.6 31.9	
8 水	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 ひじきのナムル 坦々春雨スープ	みそだれ肉団子 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 チンゲン菜	もやし 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 ごま	772 26.2 21.3	
9 木	コッペパン ^乳 牛乳	ささみカツ マリネサラダ 白ねぎの米粉スープ	ささみカツ ベーコン 豆乳	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉	米油 豆乳バター 豆乳クリーム	781 32.6 26.8	
10 金	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	いわしの梅煮 小松菜の納豆あえ 豚汁	いわしの梅煮 納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 生姜 ねぎ 大根	ご飯 じゃがいも こんにゃく ブルーベリーゼリー		835 35.0 24.5	目の愛護デー献立
13 月	スポーツの日									
14 火	ご飯 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ 三色ひたし 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	818 28.5 24.5	ひみの日献立
15 水	ご飯 牛乳	鮭のいぶりがっこ焼き キャベツの生姜醤油あえ きりたんぼ汁	鮭 鶏肉	牛乳	人参	いぶりがっこ キャベツ きゅうり まいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 きりたんぼ	マヨネーズ ^卵 ドレッシング	741 37.8 15.2	日本味めぐり献立 （秋田県）
16 木	ミニパン ^乳 ソフト麺 牛乳	ウインナー ドレッシングサラダ ミートソース	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パンパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	米油	970 35.8 33.8	
17 金	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め コーンのひたし ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	783 31.3 23.2	
20 月	ご飯 牛乳	人参シューマイ 春雨のあえもの 八宝菜 ^卵	人参シューマイ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 生姜	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	835 27.4 23.3	＜給食なし＞ 西の杜
21 火	ご飯 牛乳 ふりかけ	ちくわの磯辺揚げ 変わり漬け じゃがいものみそ汁	竹輪 油揚げ みそ	牛乳 青のり	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 小麦粉 じゃがいも ふりかけ	米油	799 32.1 19.6	
22 水	ご飯 牛乳	ビビンパの具 三色ナムル わかめスープ	豚肉 大豆ミート 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油 ごま	756 32.7 23.1	
23 木	コッペパン ^乳 牛乳	ミックスビーンズの揚げがらめ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	鶏肉 レバー ミックスビーンズ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン でんぷん 砂糖 マカロニ	米油	894 36.6 25.2	
24 金	ご飯 牛乳 お米のパパロア	焼きししゃも マコモタケと豚肉の中華炒め かきたま汁 ^卵	ししゃも 豚肉 卵	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ しめじ マコモタケ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん お米のパパロア	米油 ごま油	770 31.7 23.2	
27 月	振替休業日									
28 火	ご飯 牛乳	千草焼き ^卵 キャベツとわかめの甘酢あえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮	千草焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース	ご飯 こんにゃく 砂糖 里芋 でんぷん	ごま 米油	826 31.1 22.4	
29 水	麦ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ 海藻サラダ ラッキョーカレー	きびなごのかりかり揚げ 豚肉	牛乳 海藻	トマト 人参	きゅうり にんにく 生姜 コーン もやし 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	929 30.8 28.9	おはなし献立
30 木	ソフトフランス ^乳 牛乳 ミニプリン	ハンバーグのトマトソースがけ カッパサラダ 白菜のスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 干しいたけ 白菜 生姜	ソフトフランス 砂糖 ビーフン ミニプリン		806 35.1 25.0	おはなし献立
31 金	ピラフ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ かぼちゃのおふろ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	ご飯 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 豆乳バター コーン ^卵 マヨネーズ 豆乳クリーム	846 35.4 26.2	ハロウィン・おはなし献立 ＜給食なし＞ 西の杜8年

※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・乳製品

^甲・・・甲殻類(エビ・カニ)

^種・・・ごま、栗を除く種実類