



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)		
3月	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	鶏肉のごまみそ焼き 三色ひたし けんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 タルト	ごま ごま油	819 33.5 23.3		
4火	ご飯 牛乳 巨峰	かぼちゃといものコロケ 五目きんぴら えのきのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 巨峰	ご飯 かぼちゃといものコロケ 三温糖	米油 ごま	825 26.2 22.7		
5水	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 メンマ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	819 30.4 26.2		
6木	黒糖コッペパン 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 ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	生姜 パイン もも りんご にんにく 玉ねぎ セロリ	黒糖パン でんぷん 砂糖 ナタデココ マカヒ	米油	965 36.4 26.4		
7金	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	いわしの生姜煮 小松菜の納豆あえ 豚汁	いわしの生姜煮 納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 じゃがいも ゼリー		833 33.3 23.3	目の愛護デー献立	
11火	わかめご飯 牛乳	がんもの含め煮 三色野菜のアーモンドあえ 里芋のみそ汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	アーモンド	872 32.3 29.8	<給食なし> 西の杜	
12水	ご飯 牛乳	ブリカツ 変わり昆布漬け 田舎汁	ブリカツ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま	828 32.5 26.4		
13木	はちみつパン 牛乳	たれつき肉団子 さつまいもサラダ 白ねぎの米粉スープ	肉団子 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	きゅうり コーン レモン 玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜	はつみつパン さつまいも 米粉	マネーズ調製シソ 豆乳バター	950 30.1 33.9	ひみの日献立	
14金	麦ご飯 牛乳	トマトオムレツ 小松菜とひじきのナムル きのこハヤシルウ	トマトオムレツ 牛肉 豆乳	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 ごま油 牛脂	843 28.1 26.5		
17月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースかけ 豆いろいろサラダ じゃがべえ汁	豚肉 鶏肉 豆乳 大豆 ひよこ豆 ベーコン 白いんげん豆 みそ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 パン粉 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも	ごま マネーズ調製シソ 豆乳バター	944 34.7 33.5		
18火	大豆しそご飯 牛乳 りんごヨーグルト	さくらますの甘みそかけ 青菜のごまひたし かき玉汁	大豆 みそ さくらます 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	しそ粉 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん	ごま	809 38.3 20.5		
19水	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 肉団子スープ	ちくわ 肉団子	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ご飯 三温 糖でんぷん 砂糖	米油 ごま	837 30.1 22.4		
20木	ミニパン ソフト麺 牛乳	フランクフルト 海藻サラダ ミートソース	フランクフルト 豚肉	牛乳 海藻シラス	人参 パセリ	キャベツ 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ ドライイン マッシュルーム	パン ソフト麺 砂糖 でんぷん	米油	964 44.6 22.6		
21金	ご飯 牛乳	鶏ねぎ南蛮 もやしのナムル 春雨キムチスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	ねぎ きゅうり 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 白菜キムチ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま油 ごま	800 33.0 22.9		
24月	給食なし										
25火	ご飯 牛乳	かれのい立田揚げ 小松菜の切り干しあえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮	かれい立田揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース	ご飯 里芋 砂糖 でんぷん	米油	877 34.8 22.8		
26水	ひじきご飯 牛乳 国産みかんゼリー	干草焼き キャベツと糸寒天のごま酢あえ さつまいも汁	大豆 油揚げ 干草焼き 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき 寒天	人参	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも ゼリー	米油 ごま	849 25.1 20.6		
27木	セサミパン 牛乳 豆乳パンナコッタ	ポルベッティ(肉団子のトマトソースかけ) イタリアンサラダ ズッパディレグーミ(豆のスープ)	肉団子 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆 豆乳	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン パスタ パンナコッタ	オリーブ油 ごまドレッシング ごま	932 32.7 36.1	世界味めぐり献立 (イタリア) <給食なし>西の杜8年	
28金	ご飯 牛乳	鶏肉のマスタード焼き マリネサラダ 卵とコーンのスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	813 36.1 22.9		
31月	麦ご飯 牛乳 パンキンパバロア	かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークカレー	かぼちゃハンバーグ 豚肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	大根 コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 じゃがいも パバロア	マネーズ調製シソ 米油 牛脂	912 29.2 24.1	ハロウィン献立	

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