



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火	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 しめじのひたし 鶏ごぼう汁	さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし しめじ ごぼう 大根 ねぎ	ご飯	ごま油	753 31.7 23.1		
2水	ご飯 牛乳 巨峰	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 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃといものコロッケ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 巨峰	ご飯 三温糖 こんにゃく	米油 ごま	829 29.9 24.2		
3木	コッペパン ^乳 牛乳	ポロニアステーキ マリネサラダ 白ねぎの米粉スープ	ポロニアステーキ ベーコン 豆乳	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	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	787 31.1 29.2		
4金	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 豚肉 ひよこ豆 大豆 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 米油 牛脂	888 29.9 32.2		
7月	ご飯 牛乳	メンチカツ 大根サラダ ビーフンスープ	メンチカツ 豚肉	牛乳	人参	大根 コーン 枝豆 生姜 玉ねぎ キャベツ	ご飯 ビーフン	米油	779 27.2 22.2		
8火	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし ワントンスープ	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 ワントン	米油 ごま ごま油	801 30.8 26.1		
9水	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 納豆和え 里芋のみそ汁	いわしの生姜煮 納豆 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草	もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 里芋		768 33.8 22.1		
10木	食パン ^乳 牛乳 ブルーベリージャム	野菜グラタン ブロッコリーサラダ 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 黄パプリカ 人参	野菜グラタン 大根 玉ねぎ	食パン じゃがいも 三温糖 ブルーベリージャム	マヨネーズ ^卵	964 30.9 37.3	目の愛護デー献立	
11金	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	828 30.6 24.7	ひみの日献立	
14月	スポーツの日										
15火	ご飯 牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐	ギョーザ 鶏肉 豆腐 赤味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 米油	817 32.8 26.3		
16水	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 かき玉汁 ^卵	ししゃも 豚肉 卵	牛乳 わかめ	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	765 31.8 23.3		
17木	ミニパン ^乳 ソフト麺 牛乳	ウインナー 海藻サラダ ミートソース	ウインナー 豚肉	牛乳 海藻	人参	キャベツ 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン ソフト麺 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	985 37.0 34.5		
18金	ご飯 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 変わり昆布漬け じゃがいものみそ汁	竹輪 油揚げ みそ	牛乳 青のり 昆布	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 小麦粉 じゃがいも	米油	796 31.0 20.2		
21月	大豆しそご飯 牛乳	さけの甘みそかけ 小松菜の切り干しあえ 田舎汁	大豆 さけ みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ しそ 白菜	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま	741 42.0 19.4	<給食なし> 西の杜	
22火	ご飯 牛乳 マヨネーズ(卵なし)	豚肉の甘辛炒め ポイル野菜 コンソメスープ	豚肉	牛乳	赤パプリカ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ	810 28.9 26.8	日本味めぐり献立 (佐賀県) シシリアンライス	
23水	ご飯 牛乳 味つけ小魚	干草焼き ^卵 糸寒天のごま酢あえ さつま汁	干草焼き 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 味つけ小魚	人参	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま	791 32.2 20.2		
24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 パインナップル 黄桃 りんご 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	900 37.0 26.8		
25金	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 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	839 27.6 23.5	<給食なし> 北部	
28月	振替休業日										
29火	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	ハンバーグのトマトソースがけ アーモンドあえ ^種 豆腐のスープ	ハンバーグ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 牛乳プリン	アーモンド	789 29.8 23.1		
30水	ご飯 牛乳	たらのカレー立田揚げ キャベツとわかめの甘酢あえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮	たらのカレー立田揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり グリンピース 生姜 玉ねぎ たけのこ	ご飯 砂糖 こんにゃく 里芋 でんぷん	米油 ごま	845 36.8 22.7		
31木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	ローンクリーム ^卵 豆乳バター 豆乳クリーム	885 38.9 32.3	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	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
---	----------	---	-------	---	------------	---	------------