

10月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を 作る		体の調子をととのえる		エネルギー になる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(木)				マナーの日 ちくわのカレー揚げ(2) ひろし和え とうふとしいたけのスープ	770 kcal 28.4 g 17.8 g 2.6 g	とうふ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう ひろしまな キャベツ	米 小麦粉	油	
2	(金)				しゅうまい(3) ナムル 中華丼の具	765 kcal 29.0 g 16.8 g 2.8 g	しゅうまい ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん グリーンピース たまねぎ	もやし しいたけ たけのこ キャベツ	米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
5	(月)				かみかみ給食 かきあげ 天丼のたれ わかめのサラダ かぶとじゃがいものあられ汁	892 kcal 24.3 g 30.1 g 2.4 g	鶏肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん かぶ葉 きゅうり かぶ ねぎ だいこん とうもろこし	もやし しいたけ たけのこ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま ごま油 かたくりこ
6	(火)				牛肉コロッケ(ソースがけ) 即席漬け おにしめ	840 kcal 25.0 g 19.1 g 2.9 g	さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり しいたけ だいこん	米 コロッケ さといも こんにゃく	油	
7	(水)				上中 パンネミートソース コンソメスープ	788 kcal 27.6 g 27.5 g 2.7 g	鶏肉 牛肉 豚肉 きな粉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ パン さとう パンネ じゃがいも	油	
					本中・明中 パンネミートソース コンソメスープ	718 kcal 22 g 16.8 g 2.5 g	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	トマト	たまねぎ パン さとう パンネ じゃがいも	油	
8	(木)	★			鶏肉のピリ辛ソース 小松菜のさっぱり和え ★卵とわかめのスープ	765 kcal 32.9 g 21.6 g 2.5 g	鶏肉 みそ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんにく こまつな	ねぎ にんじん もやし キャベツ	米 かたくりこ さとう	ごま ごま油
9	(金)	★			目の愛護デー給食 さんまのかば焼き ★にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	854 kcal 30.9 g 28.0 g 2.3 g	さんま みそ 豆腐 油揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ	米 さとう	油 かたくりこ
15	(木)				リクエスト給食(上中) 唐揚げ 辛子和え 春雨スープ 梅ゼリー	786 kcal 25.0 g 19.5 g 2.4 g	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが	もやし にんにく たけのこ しいたけ	米 かたくりこ 春雨 ゼリー	油 ごま油
16	(金)				にんじんの照り焼き れんこんのきんぴら こしね汁	816 kcal 32.7 g 20.4 g 2.5 g	ニシン 煮込み ちくわ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ しいたけ ごぼう ねぎ れんこん	米 さとう さといも こんにゃく	油
19	(月)				食育の日 きびなごフライ(4) 豆あえ 鶏肉と大根の煮物	744 kcal 30.9 g 19.7 g 1.9 g	きびなご フライ 白んげん豆 とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう さやいんげん にんじん さやえんどう	だいこん しょうが	米 麦 こんにゃく さといも さとう	油 ごま
20	(火)				地産地消給食 こぎつね丼の具 野菜のにんにくしょうゆ和え 豚汁	809 kcal 29.3 g 23.7 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ とうふ	牛乳	にんじん もやし にんにく ごぼう ねぎ	枝豆 キャベツ だいこん	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
21	(水)				スラッピージョー ブロッコリーとカリフラ ワーのサラダ ABCスープ	791 kcal 34.5 g 27.8 g 2.8 g	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜 トマト	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	油 ドレッシング
22	(木)				世界味めぐり(フィリピン) エンジョイイングリッシュデー(本中) パンシットピホン ポークギニリン パイナップル	873 kcal 31.6 g 22.6 g 2.3 g	ぶた肉 えび とり肉	牛乳	トマト にんじん ねぎ にんにく たまねぎ パイナップル グリーンピース	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム たまねぎ オレンジ	米 さとう じゃがいも ピーマン	油 ごま油
23	(金)				秋を感じる給食 十三夜 うさぎハンバーグ 磯香和え 月見団子汁 お月見クレープ	796 kcal 29.4 g 14.8 g 2.4 g	とり肉 ハンバーグ	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	しめじ もやし ねぎ だいこん たまねぎ	米 すいとん かたくりこ さとう お月見クレープ	油 さといも
26	(月)	★			★オムレツ ハヤシライス オレンジ	853 kcal 29.7 g 24.6 g 2.3 g	オムレツ ぶた肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ オレンジ	米 麦 じゃがいも ビーフン	バター 油
27	(火)				ターサイパオズ(2) 春雨サラダ 豆腐のチゲ風	816 kcal 24.5 g 22.7 g 2.7 g	ターサイパオズ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にら にんじん キムチ	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	米 さとう はるさめ	油 ごま油
28	(水)				肉団子(2) グリーンサラダ コーンクリームスープ(クルトンを教室で スープにのせます)	774 kcal 31.4 g 29.3 g 2.8 g	肉団子 とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも クルトン	バター ドレッシング
29	(木)				鉄分たっぷり献立 チキンカツ(ソースがけ) ごま和え 切干大根の味噌汁	841 kcal 31.3 g 24.8 g 2.2 g	チキンカツ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ はくさい しめじ	もやし だいこん たまねぎ	米 さとう	油 ごま
30	(金)	★			世界味めぐり(アメリカ) エンジョイイングリッシュデー(北小) お豆のサラダ ガンボ ★手作りパン Pumpkinタルト	846 kcal 30.0 g 19.6 g 2.2 g	卵 とり肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆	牛乳	かぼちゃ トマト オクラ にんじん ブロッコリー あさり	とうもろこし たまねぎ 枝豆	米 小麦粉 タルト さとう	油 生クリーム ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

