

2020年10月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
1	木	コッペパン (黒糖入り)	○	トマトミートオムレツ ポトフ お月見ゼリー	牛乳 オムレツ ベーコン	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ しめじ トマト	パン ジャがいも ゼリー	659	24.9	24.8	
2	金	ごはん	○	ウインナーとうすら卵のチリソース煮 もやしのナムル	牛乳 いか ウインナー うすら卵 さつまあげ	にんじん グリンピース しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ たけのこ コーン もやし	米 さとう でんぶん ごま油	639	27.1	19.5	
5	月	麦ごはん	○	具だくさんぶたどん 切り干し大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ かつおぶし	にんじん ねぎ しょうが しめじ たまねぎ こんにゃく えだまめ 切り干し大根 コーン レモン果汁	米 押し麦 さとう マヨネーズ ごま	679	26.5	24.6	
6	火	いもわかめ ごはん	○	白身魚のレモンふうみ あすか汁	牛乳 メルルーサ とり肉 とうふ 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ レモン果汁 ごぼう はくさい	米 さつまいも でんぶん さとう 油	684	28.7	23.4	
7	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 すのもの ふりかけ	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ ひじき ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 ジャがいも さとう ごま	614	23.3	15.3	
8	木	小型パン	○	ビーフンの五目いため フルーツムース はちみつ&マーガリン	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし みかん バイン もも	パン ビーフン はちみつ&マーガリン ゼリーのもと ごま油	604	20.8	20.4	
9	金	ごはん	○	チキンのオープン焼き 大豆入りきんぴらごぼう ミニトマト	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉 さつまあげ 大豆	にんじん さやいんげん ミニトマト ごぼう こんにゃく	米 さとう ごま ごま油	648	27.9	20.6	
12	月	ごはん	○	さばのみそ煮 けんちん汁 オレンジ	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう 干ししいたけ オレンジ	米 さといも	624	25.2	20.9	
13	火	玄米ごはん	○	カレーライス ほうれん草のごまドレッシング	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵	にんじん グリンピース ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 玄米 ジャがいも さとう 油 ごま カレールー	673	22.3	22.9	
14	水	ごはん	○	和風肉だんご フロッコリー にらたまスープ 小魚ナッツ	牛乳 肉だんご ベーコン とうふ 卵 小魚	フロッコリー にんじん にら たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 でんぶん ビーナッツ	645	25.9	22.0	
15	木	ロールパン	○	チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも さとう ドレッシング	626	22.7	24.3	
16	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ビーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ 卵	にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう ビーナッツ	660	26.7	21.1	
19	月	ごはん	○	はもの天ぷら(小中) 白身魚フライ(幼) ゆかりあえ ふしめん汁 パックソース	牛乳 はも ぶた肉 白身魚フライ みそ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しそ だいこん たまねぎ しめじ	米 ふしめん 油	662	23.8	22.2	
20	火	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース 野菜いため スイートポテト	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 いか	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ えのきだけ しょうが ヤングコーン たけのこ キャベツ	米 さとう でんぶん スイートポテト	669	25.2	18.0	
21	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ひじきのすだちずあえ	牛乳 ぶた肉 牛肉 あつあげ ちくわ ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ すだち果汁	米 ジャがいも さとう ごま	626	22.7	16.7	
22	木	麦ごはん	○	キムチビビンバ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん しょうが にんにく 白菜キムチ えのきだけ たまねぎ もやし コーン レタス	米 押し麦 さとう ごま ごま油	656	31.4	23.1	
23	金	ごはん	○	ししゃものなんばん漬け ちくぜん煮	牛乳 子持ちししゃも とり肉 ちくわ	にんじん ピーマン たまねぎ さやいんげん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう 油	671	23.6	21.8	
26	月	ごはん	○	あつやき卵 すきやき風煮 りんご	牛乳 卵 牛肉 焼きとうふ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ りんご	米 焼きふ さとう	644	25.3	19.1	
27	火	ごはん	○	いわしの煮つけ おかかあえ なめこ汁	牛乳 いわし かつおぶし とうふ みそ わかめ 油揚げ	こまつな にんじん ねぎ はくさい もやし だいこん たまねぎ なめこ	米 さとう	624	25.6	19.4	
28	水	ごはん	○	ポークしゅうまい とうふとえびのちゅうか煮 ごまこんぶ	牛乳 ポークしゅうまい えび とうふ こんぶ 豚肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ 干ししいたけ	米 さとう でんぶん ごま	626	29.4	17.9	
29	木	食パン	○	セルフハムカツサンド (ハムカツ・ポイルキャベツ) パンフキンポターージュ マイティソース	牛乳 ポークハムカツ ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	パン 油	705	22.6	26.7	
30	金	ごはん	○	煮こみおでん わかめサラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ うすら卵 ツナ わかめ	さやいんげん フロッコリー こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	米 ジャがいも さとう	635	24.9	19.6	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	649	25.3	21.1
※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

