

10月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える		
2 水		ビーンズドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト ピザチーズ	パン 砂糖 小麦粉 はちみつ じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ かぶ パイン缶 みかん缶 もも缶	766 kcal 35 g 27 g			
3 木		栗ご飯	メヒカリの唐揚げ 炒り卵と野菜の和え物 田舎汁		メヒカリ たまご 生揚げ みそ	米 もち米 米粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 栗 ゴマ 油	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ 玉ねぎ	667 kcal 28 g 20 g			
4 金		カレーピラフの きのこクリーム ソース	ミックスサラダ	梨	ベーコン いか 生クリーム	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	にんじん パセリ 玉ねぎ セロリー エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモン 梨	745 kcal 23 g 25 g			
7 月		ココア 揚げパン	ツナのオニオンドレサラダ 肉団子スープ		ツナ 豚肉 たまご	パン 砂糖 パン粉 油 ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 白菜 長ネギ	732 kcal 29 g 31 g			
8 火		さんまの 蒲焼き丼	白滝と野菜の和え物 かきたま汁		さんま 豆腐 たまご わかめ	米 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉 白滝 油 ごま油	小松菜 にんじん 生姜 もやし キャベツ きゅうり えのき 長ネギ	847 kcal 32 g 35 g			
10 木		ご飯	イカのかりんとうがらめ おろし和え いも煮		大豆 いか 豚肉 豆腐	米 米粉 砂糖 こんにゃく 里芋 油	にんじん キャベツ 生姜 もやし 大根 ごぼう 長ネギ	739 kcal 35 g 19 g			
11 金		スパゲッティ ミートソース	ツナサラダ	スイート ポテト	豚レバー 豚肉 大豆 ツナ 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さつま芋 砂糖 油 ごま油 バター	小松菜 にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 エリンギ キャベツ もやし	827 kcal 34 g 28 g			
15 火		ご飯	骨太ふりかけ ヤンニョムチキン ナムル たまごと青菜のスープ	2-1 リクエスト	粉かつお 鶏肉 豆腐 たまご ちりめん 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 ゴマ ごま油 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 長ネギ もやし きゅうり	846 kcal 36 g 30 g			
16 水		黒糖アーモンド トースト	秋のシチュー シーフードサラダ		いんげん豆 鶏肉 豆乳 えび 生クリーム いか	パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バター アーモンド 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし きゅうり	767 kcal 30 g 31 g			
17 木		わかめ ご飯	肉じゃが じゃこのごま酢和え		豚肉 生揚げ ちりめん わかめ	米 じゃが芋 白滝 砂糖 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	742 kcal 28 g 20 g			
18 金		こぎつね ごはん	干草焼き おかか和え みそ汁		鶏肉 油揚げ たまご かつお節 みそ わかめ	米 砂糖 じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	774 kcal 34 g 27 g			
21 月		ココアパン	えびポテトグラタン きのこ野菜のスープ	菊花みかん	ベーコン えび 鶏肉 豆腐 粉チーズ	パン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 パン粉 油 バター	小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ 長ネギ しいたけ えのき みかん	693 kcal 33 g 24 g			
22 火		ご飯	かつおでんぶ 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え ちゃんこ汁		粉かつお 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ゴマ バター ごま油 油	小松菜 にんじん にんにく もやし 大根 白菜 玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜 長ネギ	713 kcal 37 g 19 g			
23 水		大豆入り ドライカレー	さつま芋チップサラダ	りんご	豚肉 大豆	米 小麦粉 さつま芋 はちみつ 油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり もやし りんご	796 kcal 26 g 26 g			
24 木		ドレみファソ ラーメン	レバーポテト	みかん	豚肉 みそ 豚レバー	中華麺 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 油 ゴマ	にんじん にら にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ コーン 長ネギ みかん	769 kcal 32 g 25 g			
25 金		麻婆豆腐丼	わかめサラダ	フルーツ ポンチ	豆腐 豚肉 豚レバー みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ 干し椎茸 長ネギ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	779 kcal 28 g 21 g			
29 火		魚沼産 コシヒカリ	チキンタレカツ 白菜のゆず風味 のっぺい汁	3-5 リクエスト	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	にんじん 生姜 白菜 きゅうり もやし ゆず 大根 長ネギ	808 kcal 37 g 21 g			
30 水		チョコチップ パン	魚のムニエル じゃがバター醤油 トマトパスタスープ		タラ 鶏肉 ベーコン	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ バター	小松菜 にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ セロリー	713 kcal 35 g 24 g			
31 木		えびピラフ	たまごスープ	パンプキン パイ	えび 鶏肉 たまご 生クリーム	米 片栗粉 パイシート 砂糖 バター 油	小松菜 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ コーン キャベツ	810 kcal 32 g 28 g			

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

～10月 給食行事予定～

7月に実施した「ただキング週間」の上位2クラスのリクエスト給食を10月に実施します。

15（火） 2年1組 リクエスト「ヤンニョムチキン」

25（金） 3年1組 リクエスト「フルーツポンチ」

29（火） 魚沼産コシヒカリ給食