



令和元年10月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ひじきとだいずのごもくに こまつなのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	れんこん にんじん さやいんげん こまつな だいこん なましいたけ ねぎ しょうが	666 28.6
2	水	パン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき もやしのソテー はくさいのとうにゅうクリームに	パン さとも あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ やきぶた ベーコン とうにゅう	たまねぎ あかピーマン パセリ もやし キャベツ なら はくさい にんじん ほうれんそう なましいたけ	667 26.6
3	木	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ◆きりほしだいこんのツナごまあえ すいとんじる ブルーン	ごはん さとう ごまあぶら こま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ツナ とりにく	ねぎ にんじん にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな だいこん ごぼう しめじ ブルーン	646 25.5
4	金	パン ぎゅうにゅう あつあげのケチャップいため キャベツとハムのソテー レタススープ りんごゼリー	パン あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン キャベツ もやし にんじん レタス コーン さやいんげん りんご	632 25.3
7	月	パン ぎゅうにゅう ハムカツ ◆ごまじゃこサラダ キャベツのスープに	パン こむぎこ パンこ あぶら こま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム しらすぼし ベーコン	もやし こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	664 26.9
8	火	★地産地消献立1★ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ◆れんこんのきんぴら みそにゅうめん	ごはん でんぷん あぶら こま さとう ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが れんこん にんじん つきこんにゃく あおピーマン だいこん たまねぎ なましいたけ ねぎ	698 26.4
9	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ホキのいちじくソース ◆ごぼうサラダ ポークビーンズ	パン でんぷん あぶら ジャム さとう マヨネーズ こま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム みそ だいず ぶたにく	レモン ごぼう にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト さやいんげん	699 28.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのもの はくさいのツナかつおあえ さつまじる	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ ツナ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	651 25.4
11	金	パン ぎゅうにゅう さけのレモンソース ベーコンかぼちゃ やさいスープ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	レモン かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん パセリ	637 30.7
15	火	きのこのカレー ぎゅうにゅう コーンシュマイ(2こ) だいこんとほうれんそうのサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きよにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが コーン だいこん ほうれんそう	684 20.8
16	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やさそば ポイルウイナー(2ほん) こまつなのナムル	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ポークウイナー やきぶた	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい なら にんにく	616 27.8
17	木	★行事食【十三夜】地産地消献立2★ 【太田・龍田】くりわかめごはん 【石海・斑鳩】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう ◆はたはたのまっちゃんあげ(2こ) くろまめのえだまめ みそけんちんじる	【太田・龍田】くり 【全校】ごはん こむぎこ あぶら	【太田・龍田】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう はたはた とりにく あつあげ みそ	【全校】えだまめ だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく なましいたけ しろねぎ	645 28.5
18	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ココロサラダ(ドレッシング) にくたんごとはるさめのスープ	パン マヨネーズ あぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	だいこん フロッコリー コーン もやし にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	638 31.0
21	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいのアーモンドあえ にくじゃが	ごはん さとうアーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ いとこんにゃく にんじん さやいんげん	698 28.1
23	水	パン ぎゅうにゅう ひよこまめのミートソース チンゲンサイのソテー コーンたまごスープ	パン こむぎこ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ツナ ポークハム たまご	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	620 25.2
24	木	かつめし(チキンカツ・ポイルカレーキャベツ) ぎゅうにゅう みそしる	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	665 26.7
25	金	パン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ おんやさい(ドレッシング) あきのクリームシチュー	パン さつまいも こめこ バター あぶら こま	ぎゅうにゅう たまご ウイナー とりにく	フロッコリー れんこん はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん	707 28.8
28	月	パン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこコース スバゲティサラダ かぼちゃのスープ	パン バター スバゲティ マヨネーズ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	702 28.6
29	火	【太田・龍田】ごはん 【石海・斑鳩】くりわかめごはん(★行事食【十三夜】★) 【全校】ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ いもたんごじる	【石海・斑鳩】くり あぶら 【全校】ごはん さとう こま いもたんご	【石海・斑鳩】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	【全校】ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	682 26.4
30	水	パン ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ ◆いとかんでんサラダ カレースープ かぼちゃとうにゅうプリン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム ウイナー かんでん とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン キャベツ しめじ パセリ かぼちゃ	691 24.4
31	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ◆はくさいとこまつなのじゃこあえ なめこじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが はくさい こまつな なめこ だいこん にんじん ねぎ	686 36.7