



令和5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 ★:防災献立 ◆: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)
2	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆あげごぼうのごまあえ だいこんサラダ やしそば	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり	ごぼう だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ねぎ	678 21.7
3	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ゆばとやさいのにびたし いもだんごじる	ごはん じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう さんま ゆば ツナ とりにく とうふ	はくさい こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	673 26.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあますあん キャベツとわかめのちゅうかあえ よくばりマーボー	ごはん あぶら でんぱん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ ぶたにく みそ わかめ	しょうが キャベツ にんじん コーン とうがん なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら にんにく	690 32.9
5	木	パン ぎゅうにゅう ハムカツ コールスローサラダ はくさいスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ	654 24.6
6	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ だいこんとぶたにくのもの じゃがいものみそじる	ごはん さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ しめじ あおピーマン だいこん チンゲンサイ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	696 25.6
10	火	行事食【目の愛護デー】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのソテーブルーベリーソース ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそじる	ごはん こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	ブルーベリー こまつな にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	657 25.7
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくときりぼしだいこんのしょうがいため ほうれんそうのツナあえ のっぺいじる ◆りんご	ごはん あぶら ごま さとう さともいも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが りんご	679 28.1
12	木	パン ぎゅうにゅう さけのバジルマヨやき ベーコンかぼちゃ カレースープ	パン マヨネーズ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく	パジル かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ	685 31.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ もやしとこまつなのひきにくいため さつまじる	ごはん ごま さとう でんぱん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく みそ	しょうが もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	699 29.0
16	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのこうみいため ◆ごぼうサラダ だいこんとはくさいのそぼろじる	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま さともいも でんぱん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム とりにく あぶらあげ	たまねぎ にら ごぼう コーン きゅうり だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	650 22.9
17	火	地産地消献立 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう くるまめのえだまめ むさしじる	ごはん でんぱん あぶら さとう そうめんパチ さともいも	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ	680 26.9
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さともいもコロケ はくさいとあつあげのそぼろに ぶたじる	ごはん さともいも パンこ こむぎこ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はくさい しょうが だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	660 24.3
19	木	食育の日献立 パン ぎゅうにゅう ◆カルチーズサラダ しろみずかなのいちじくソース とうがんのとうにゅうみそシチュー	パン でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ しらすぼし ひじき とりにく とうにゅう みそ	いちじく レモン こまつな キャベツ とうがん たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	685 30.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき レタスとぶたにくのいためもの レンズまめのスープ	ごはん マヨネーズ コーンフ레이크 でんぱん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン レンズまめ	レタス こまつな きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	671 26.0
23	月	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ ほうれんそうのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん ごまあぶら さとう こめこ ぶたにく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん にんにく たまねぎ にら いとこんにゃく はくさいキムチ	669 20.8
24	火	きのこのカレーライス ぎゅうにゅう とうふよせのあんかけ ◆いとこんサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぱん ごまあぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう くきわかめ ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが ねぎ いとこんにゃく きゅうり	710 22.1
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さともいものみそマヨネーズやき ★◆きりぼしだいこんのサラダ とうがんのスープ	ごはん さともいも あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ツナ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん キャベツ コーン とうがん だいこん えのきたけ ねぎ	658 22.5
26	木	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ キャベツのスープに ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいず ウインナー	なす たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん もも なし みかん	647 25.1
27	金	行事食【十三夜】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくとくり・かぼちゃのあげに はくさいのあますあえ とうふのみそじる	ごはん でんぱん あぶら くり さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ゆず だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	652 25.6
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) もやしのごまかつおあえ おやこに	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とりにく たまご こうやどうふ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	675 27.6
31	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしょうゆこうじやき ◆れんこんのきんぴら けんちんじる ハロウィンデザート	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく くきわかめ とうふ あぶらあげ とうにゅう	しろねぎ れんこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ねぎ かぼちゃ	664 28.8