



# 令和5年10月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 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<br>★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう                                                                         | エネルギーのもとになる<br>(き)                          | からだをつくる<br>(あか)                                  | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)                                           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2  | 月  | <br><b>給食はありません</b> |                                             |                                                  |                                                                   |                                 |
| 3  | 火  |                                                                                                      |                                             |                                                  |                                                                   |                                 |
| 4  | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのあまずあん<br>キャベツとわかめのちゅうかあえ<br>よくばりマーボー                                              | ごはん あぶら でんぱん<br>さとう ごま ごまあぶら                | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ とうふ ぶたにく<br>みそ わかめ             | しょうが キャベツ にんじん<br>コーン とうがん なす<br>たまねぎ たけのこ ほししいたけ<br>ねぎ にら にんにく   | 474<br>23.9                     |
| 5  | 木  | パン ぎゅうにゅう<br>ハムカツ<br>コールスローサラダ<br>はくさいスープ                                                            | パン こむぎこ パンこ<br>あぶら じゃがいも                    | ぎゅうにゅう ハム<br>ベーコン                                | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン はくさい たまねぎ<br>なましいたけ チンゲンサイ                  | 458<br>17.3                     |
| 6  | 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>わふうあんかけハンバーグ<br>だいこんとぶたにくのもの<br>じゃがいものみそしる                                             | ごはん さとう でんぱん<br>じゃがいも                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく みそ あぶらあげ                     | たまねぎ しめじ あおピーマン<br>だいこん チンゲンサイ キャベツ<br>にんじん えのきたけ こまつな<br>ねぎ      | 460<br>17.3                     |
| 10 | 火  | <b>行事食【目の愛護デー】</b><br>ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのソテーブルーベリーソース<br>ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそしる                         | ごはん こめこ さとう<br>ごま                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひじき チキンハム<br>あぶらあげ わかめ みそ         | ブルーベリー こまつな にんじん<br>コーン かぼちゃ たまねぎ<br>なす えのきたけ ねぎ                  | 450<br>18.3                     |
| 11 | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>◆ぶたにくときりほしだいこんのしょうがいため<br>ほうれんそうのツナあえ<br>のっぺいじる ◆りんご                                   | ごはん あぶら ごま<br>さとう さとも でんぱん                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ とりにく あぶらあげ                     | きりほしだいこん にんじん<br>ほうれんそう もやし だいこん<br>ごぼう しめじ ねぎ しょうが<br>りんご        | 469<br>20.4                     |
| 12 | 木  | パン ぎゅうにゅう<br>さけのバジルマヨやき<br>ベーコンかぼちゃ<br>カレースープ                                                        | パン マヨネーズ<br>オリーブあぶら あぶら<br>じゃがいも こめこ        | ぎゅうにゅう さけ<br>ベーコン ぶたにく                           | パジル かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん キャベツ マッシュルーム<br>えだまめ                        | 482<br>22.5                     |
| 13 | 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのごまだれかけ<br>もやしとこまつなのひきにくいため<br>さつまじる                                                 | ごはん ごま さとう<br>でんぱん あぶら<br>さつまいも             | ぎゅうにゅう さば<br>とりにく ぶたにく みそ                        | しょうが もやし こまつな<br>だいこん ごぼう にんじん<br>こんにゃく ねぎ                        | 481<br>20.9                     |
| 16 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>あつあげのこうみいため<br>◆ごぼうサラダ<br>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<br>マヨネーズ ごま さとも<br>でんぱん       | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく チキンハム<br>とりにく あぶらあげ          | たまねぎ にら ごぼう コーン<br>きゅうり だいこん はくさい<br>にんじん えのきたけ ねぎ                | 444<br>16.5                     |
| 17 | 火  | <b>地産地消献立</b><br>ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのかばやきふう<br>くろまめのえだまめ むさしじる                                         | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう そうめんバチ<br>さとも           | ぎゅうにゅう いわし<br>ちくわ あぶらあげ みそ                       | しょうが えだまめ だいこん<br>にんじん こんにゃく ねぎ<br>しいたけ                           | 456<br>18.0                     |
| 18 | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>さともコロッケ<br>はくさいとあつあげのそぼろに<br>ぶたじる                                                      | ごはん さとも パンこ<br>こむぎこ でんぱん<br>あぶら さとう         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ         | たまねぎ はくさい しょうが<br>だいこん かぼちゃ にんじん<br>ごぼう こんにゃく ねぎ                  | 463<br>17.9                     |
| 19 | 木  | <b>食育の日献立</b><br>パン ぎゅうにゅう ◆カルチーズサラダ<br>しろみずかなのいちじくソース<br>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<br>さとう ごま じゃがいも<br>こめこ          | ぎゅうにゅう ホキ ツナ<br>チーズ しらすぼし ひじき<br>とりにく とうにゅう みそ   | いちじく レモン こまつな<br>キャベツ とうがん たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ほうれんそう         | 485<br>22.3                     |
| 20 | 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのコーンフ레이크やき<br>レタスとぶたにくのいためもの<br>レンズまめのスープ                                          | ごはん マヨネーズ<br>コーンフ레이크 でんぱん<br>ごまあぶら あぶら      | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ベーコン<br>レンズまめ                | レタス こまつな きくらげ<br>キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリ パセリ                        | 462<br>18.4                     |
| 23 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>チヂミ<br>ほうれんそうのナムル<br>じゃがぶたキムチ                                                          | ごはん ごまあぶら さとう<br>こめこ ぶたにく あぶら<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく やきぶた                         | ねぎ にんじん ほうれんそう<br>だいこん にんにく たまねぎ にら<br>いとこんにゃく はくさいキムチ            | 470<br>14.7                     |
| 24 | 火  | きのこのカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>とうふよせのあんかけ<br>◆いとこんサラダ                                                       | ごはん じゃがいも あぶら<br>さとう でんぱん ごまあぶら<br>こむぎこ こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ とうにゅう<br>くきわかめ ツナ             | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>しめじ まいたけ さやいんげん<br>にんにく しょうが ねぎ<br>いとこんにゃく きゅうり | 494<br>16.2                     |
| 25 | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>さとものみそマヨネーズやき<br>★◆きりほしだいこんのサラダ<br>とうがんのスープ                                            | ごはん さとも あぶら<br>マヨネーズ さとう<br>ごまあぶら           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ひじき ツナ<br>とりにく                 | たまねぎ にんじん パセリ<br>きりほしだいこん キャベツ<br>コーン とうがん だいこん<br>えのきたけ ねぎ       | 451<br>16.0                     |
| 26 | 木  | パン ぎゅうにゅう<br>なすのミートソースあえ<br>キャベツのスープに<br>★まぜまぜゼリー                                                    | パン あぶら さとう<br>じゃがいも                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>おから だいず ウインナー                     | なす たまねぎ キャベツ<br>にんじん しめじ さやいんげん<br>もも なし みかん                      | 455<br>18.0                     |
| 27 | 金  | <b>行事食【十三夜】</b><br>ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくとくすりかぼちゃのあげに<br>はくさいのあまずあん とうふのみそしる                             | ごはん でんぱん あぶら<br>くり さとう                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>チキンハム あぶらあげ<br>とうふ わかめ みそ         | しょうが かぼちゃ たまねぎ<br>さやいんげん はくさい にんじん<br>ゆず だいこん えのきたけ<br>こまつな ねぎ    | 447<br>18.3                     |
| 30 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>◆こもちししゃものあまだれ<br>もやしのごまかつおあえ<br>おやこに                                                   | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう ごま じゃがいも                | ぎゅうにゅう ししゃも<br>かつおぶし とりにく<br>たまご こうやどうふ          | もやし ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ ねぎ                                 | 448<br>18.8                     |
| 31 | 火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのねぎしょうゆこうじやき<br>◆れんこんのきんぴら<br>けんちんじる ハロウィンデザート                                     | ごはん ごま さとう<br>ごまあぶら あぶら                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぎゅうにく くきわかめ<br>とうふ あぶらあげ<br>とうにゅう | しろねぎ れんこん にんじん<br>こんにゃく だいこん ごぼう<br>しめじ ねぎ かぼちゃ                   | 469<br>21.1                     |