



平成30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	月	パン きゅうにゅう とりにくのレモンづけ かぼちゃとさつまいものサラダ はくさいとベーコンのスープ	パン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ レモン かぼちゃ さつまいも さやいんげん	700
						26.4
2	火	ごはん きゅうにゅう がんものふくめに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ さつまじる	ごはん さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くらまめ ツナ がんもどき	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく きりほしだいこん こまつな ねぎ	665
						24.3
3	水	パン きゅうにゅう しろみさかなのいちじくソース キャベツのソテー ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ホキ	たまねぎ にんじん パセリ いちじく レモン キャベツ もやし トマト	618
						27.4
4	木	きのこのカレーライス ぎゅうにゅう にくだんごのあますに ほうれんそうとコーンのソテー ブルーン	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 ほうれんそう コーン キャベツ グリンピース ブルーン	703
						23.9
5	金	パン きゅうにゅう なすのミートソースあえ チンゲンサイのソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん なす チンゲンサイ もやし	592
						25.3
9	火	★日本のお汁めぐり~ひょうご~★ 【太田・龍田】ごはん 【石海・斑鳩】こぎつねごはん(★行事食【しゅうかくさい】★) ぎゅうにゅう ◆ししゃものいそべあげ(2こ) ◆くきわかめのきんぴら もちむぎめんのぼちじる	【全校】ごはん さとう もちむぎめんのぼち こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	【石海・斑鳩】あぶらあげ 【全校】ぎゅうにゅう ちくわ こもちししゃも くきわかめ ぶたにく あおのり	【全校】たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ピーマン ほししいたけ	684
						26.6
10	水	パン きゅうにゅう ハムステーキ もやしのソテー はくさいのとうにゅうクリームに ブルーベリージャム	パン じゃがいも ごめ あぶら ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ハム やきふた とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし ピーマン	644
						26.9
11	木	★行事食【しゅうかくさい】★ 【太田・龍田】こぎつねごはん 【石海・斑鳩】ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ほうれんそうのおひたし さといものみそじる いちじくゼリー	【全校】ごはん さといも さとう	【太田・龍田】あぶらあげ 【全校】ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま かつおぶし わかめ	【全校】にんじん もやし ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい なめこ いちじく	694
						26.7
12	金	パン きゅうにゅう あつあげのカレーいため ジャーマンポテト キャベツのスープに	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ ぶたにく ポークウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな にんにく パセリ	598
						24.7
15	月	ごはん きゅうにゅう とりにくとかぼちゃのあげに もやしとハムのごますあえ だいこんのみそじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	だいこん こまつな しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	658
						22.7
16	火	ごはん きゅうにゅう こうやどうふのごまみそがらめ はくさいのおかかあえ けんちんじる	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす こうやどうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ さやいんげん はくさい もやし こまつな	612
						22.7
17	水	パン きゅうにゅう オムレツのきのこソース だいこんとほうれんそうのサラダ(ドレッシング) ビーフシチュー	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ グリンピース しめじ トマト だいこん ほうれんそう	697
						26.7
18	木	ごはん きゅうにゅう トンカツ キャベツのカレーいため こんさいのごまじる	ごはん ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう ごめ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	678
						23.8
19	金	パン きゅうにゅう とりにくとキャベツのトマトに ◆れんこんサラダ チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン オリーブあぶら さとう マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ぶたにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん にんにく トマト れんこん きゅうり	625
						25.2
22	月	こくとうパン きゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき キャベツとツナのソテー にくだんごはるさめスープ	パン くらさとう はるさめ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ ポークハム わかめ ツナ ぶたにく とりにく	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ キャベツ コーン チンゲンサイ	621
						24.3
23	火	【太田・龍田】ごはん ぶりかけ 【石海・斑鳩】くりわかめごはん(★行事食【十三夜】★) ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに こまつなのおひたし とんじる	【石海・斑鳩】くり 【全校】ごはん さといも さつまいも さとう あぶら	【石海・斑鳩】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	【全校】たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	616
						26.1
24	水	パン きゅうにゅう にこみハンバーグ おんやさいサラダ(ドレッシング) はくさいスープ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ ブロッコリー コーン あかピーマン たまねぎ	656
						27.5
25	木	★行事食【十三夜】★ ★日本の煮物めぐり~ひょうご~★ 【太田・龍田】くりわかめごはん【石海・斑鳩】ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう ◆はたはたのごはくあげ(2こ) くらまめのだまめ じゃぶ	【太田・龍田】くり 【全校】ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	【太田・龍田】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう とうふ とりにく はたはた	【全校】いとこんにゃく たまねぎ しいたけ しょうが えだまめ にんじん ねぶかねぎ ごぼう	653
						28.6
26	金	パン きゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ さんしよくごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも ごめ マーメイド でんぷん さとう ごま バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ みかん こまつな はくさい コーン	612
						28.3
29	月	ごはん きゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうとたまごのあえもの ゆばのすましじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば ゆば みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう	668
						27.6
30	火	ごはん きゅうにゅう たまねごコロッケ チンゲンサイとコーンのソテー カレースープ かぼちゃパバロア	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンウィンナー とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ チンゲンサイ もやし コーン かぼちゃ	685
						19.0
31	水	ミニミニパン きゅうにゅう やきそば コーンシューマイ(2こ) 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 でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり やきふた ぎょにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい いら にんにく コーン たまねぎ	600
						23.6