



平成30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 ◆: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のえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1	月						
2	火						
3	水	きのこのカレーライス ぎゅうにゅう にくだんこのソースに(2コ) ほうれんそうとコーンのソテー	ごはん ジャがいも 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 まいだけ 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	477 17.0	
4	木	パン ぎゅうにゅう 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 ジャがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう だいず 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	429 19.5	
5	金	★日本のお汁めぐり〜ひょうご〜★ ごはん ぎゅうにゅう ◆ししゃものいそべあげ ◆くわかめのきんぴら もちむぎめんのぼちじる ブルーン	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	ぎゅうにゅう ちくわ こもちししゃも くわかめ ぶたにく あおりのり	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 ブルーン	418 15.5	
9	火	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ 【石海・斑鳩】こぎつねごはん(★行事食【しゅうかくさい】★) レタススープ ブルーベリージャム	パン ジャがいも さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	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	441 18.2	
10	水	★行事食【しゅうかくさい】★ こぎつねごはん 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 さといものみそしる いちじくゼリー	ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ やまも かつおぶし わかめ あぶらあげ	にんじん もやし なめこ ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい いちじく	472 18.4	
11	木	パン ぎゅうにゅう 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	パン ジャがいも こめこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム やきぶた 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	435 19.1	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとかほちゃのあげに もやしとハムのごますあえ だいこんのみそしる	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 かほちゃ たまねぎ さやいんげん	452 16.1	
15	月	パン ぎゅうにゅう 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 ジャがいも	ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ ぶたにく ポークウインナー	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	415 17.2	
16	火	パン ぎゅうにゅう 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 ジャがいも 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 えのきたけ グリーンピース しめじ トマト だいこん ほうれんそう	477 16.9	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう 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 だいず 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	420 16.0	
18	木	パン ぎゅうにゅう 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 オリーフあぶら 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	444 17.7	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 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 こめこ 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	463 17.0	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに こまつなのおひたし とんじる ぶりかけ	ごはん さといも さつまいも さとう あぶら	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	たまねぎ えのきたけ もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな	429 18.9	
23	火	こくとうパン ぎゅうにゅう 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 にくだんごとはるさめのスープ	パン ころざとう はるさめ ジャがいも 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	470 17.9	
24	水	★行事食【十三夜】★ ★日本の煮物めぐり〜ひょうご〜★ くりわかめごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのこはくあげ くろまめのえだまめ じゃぶ	ごはん くり さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく はたはた	いとこんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが えだまめ	468 24.2	
25	木	パン ぎゅうにゅう 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 ジャがいも 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 フロッコリー コーン あかピーマン たまねぎ	453 18.9	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう 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	455 20.0	
29	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ さんしょくごまあえ かほちゃのポタージュ	パン ジャがいも こめこ 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	かほちゃ 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	414 18.5	
30	火	やきそば ぎゅうにゅう コーンシューマイ(2コ) こまつなのナムル	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 あおりのり やきぶた きょにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい にら にんにく コーン たまねぎ	366 15.5	
31	水	ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック チンゲンサイとコーンのソテー カレースープ かほちゃ/V/V/O/A	ごはん ジャがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー とうにゅう ぶたにく	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 かほちゃ	493 13.7	