



令和4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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	ごはん ぎゅうにゅう ★がんとどうやどうふのもの ◆ささいかのかみかみサラダ けんちんじる こめこのスイートポテト	ごはん さとう マヨネーズ さつまいも じゃがいも こめこ あがら	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ がんもどき ささいか とうふ とりにく	たまねぎ ほししいたけ キャベツ さやいんげん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	685 22.0
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(セルフ) もやしとほうれんそうのナムル わかめスープ	ごはん さとう でんぱん あがら ごまあがら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく わかめ	にんにく にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	695 24.9
5	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーマヨやき こまつなのかつおあえ いもに	ごはん マヨネーズ でんぱん さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あつあげ	こまつな もやし にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ しろねぎ	669 25.9
6	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム こめこやさいグラタン マカロニサラダ ポトフ	パン こめこ じゃがいも さとう あがら マカロニ マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう おから とりにく ポークウインナー	チンゲンサイ にんじん かぶ たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれんそう ブルーベリー	700 22.1
7	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ばんさんすう キムチスープ	ごはん はるさめ でんぱん こむぎこ こめこ あがら さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし はくさいキムチ えのきたけ いら	695 21.4
11	火	きのこのカレー ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため フルーツがどうゼリー	ごはん じゃがいも あがら こむぎこ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	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 パナップル みかん ぶどう	704 22.4
12	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆ごぼうのマヨあえ さつまじる	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム ぶたにく みそ	さやいんげん ごぼう キャベツ だいこん もやし にんじん こんにゃく ねぎ	673 22.9
13	木	パン ぎゅうにゅう チリコンカン ★いとかてんサラダ コーンとうにゅうクリームスープ	パン あがら さとう ごまあがら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ いとかてん チキンハム ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし コーン パセリ	694 28.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ますのもみじやき ★ほうれんそうのうめひじきあえ とりにくじゃが	ごはん さとう マヨネーズ でんぱん じゃがいも あがら	ぎゅうにゅう ます ひじき とりにく さつまあげ	にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ うめ りんご しょうが たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく	683 27.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ◆★きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ たんたんスープ	ごはん でんぱん あがら ごまあがら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろこぶ ぶたにく みそ	しろねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな たけのこ はくさい もやし いら にんじん	699 26.8
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに やさいのごまネーズあえ はくさいのぶたじる ◆りんご	ごはん さとう あがら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ いかまぼこ ぶたにく とうふ みそ あがらあげ	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ はくさい もやし なましいたけ ねぎ りんご	664 24.7
19	水	【地産地消献立①】 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり あわじたまねぎコロック はくさいのゆずこみ みそにゅうめん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも あがら さとう でんぱん そうめん	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あがらあげ みそ ちくわ のり	たまねぎ はくさい もやし ゆず にんじん だいこん しめじ ねぎ	665 22.0
20	木	パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソテー コールスローサラダ あきのクリームシチュー	パン あがら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ さやいんげん	653 25.0
21	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ ◆★きりぼしだいこんとハムのソテー いものこじる	ごはん ごま さとう でんぱん あがら さといも	ぎゅうにゅう さば チキンハム ちくわ あがらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく だいこん こんにゃく ねぎ なましいたけ	660 27.2
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちししゃも(2こ) もやしのにんにくしょうゆあえ みそおでん	ごはん あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた こもちししゃも とりにく さつまあげ あつあげ みそ	もやし キャベツ にんにく だいこん にんじん こんにゃく	646 28.1
25	火	【地産地消献立②】 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ◆くろまめのえだまめ みぞれじる	ごはん さといも あがら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ちくわ とうふ あがらあげ	たまねぎ にんじん パセリ えだまめ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	691 26.5
26	水	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご ◆★ごぼうとこんぶのあまからいため こじる	ごはん でんぱん さとう ごま ごまあがら あがら	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく わかめ あがらあげ とうふ みそ だいつ とうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ はくさい	649 26.7
27	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこデミソース だいこんとささみのサラダ やさいスープ	パン でんぱん じゃがいも こめこ さとう あがら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	しめじ えのきたけ さやいんげん だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン セロリ パセリ トマト	658 27.9
28	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ◆やさいとたくあんのごまかつお ひつまじり	ごはん でんぱん あがら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく	しょうが こまつな もやし たくあん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	662 25.3
31	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) かぼちゃサラダ(ごまドレッシング)	ごはん じゃがいも あがら こめこ こむぎこ ごま さとう でんぱん パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく かぼちゃ	698 22.2