

# 10月

# 献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
	ご飯 牛乳 から揚げ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁（玉ねぎ）	ごまパン 牛乳 ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 サーモンフライ ゆかり和え みそ汁（えのきだけ）	わかめご飯 牛乳 だし巻き玉子 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	ソース焼きそば 牛乳 野菜入り肉しゅうまい（1人2個） かぼちゃのいとこ煮
体温や働く力	ご飯	ごまパン、じゃがいも	ご飯	ご飯	焼きそば麺、あんこ
からだを作る	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、牛乳	豚肉、ハム、ウィンナー、牛乳	カラフトマス、かつお節、牛乳	わかめ、鶏卵、豚肉、牛乳	豚肉、いか、えび、鶏肉、牛乳
調子を整える	切り干し大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、とうもろこし	白菜、ほうれん草、赤しそ、えのきだけ、大根、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、三つ葉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、かぼちゃ、とうもろこし、ほうれん草
	9	10	11	12	13
	 <b>スポーツの日</b>	コッペパン 牛乳 バジルチキン フレンチサラダ クリームシチュー	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 大根サラダ すまし汁（わかめ、豆腐）	ご飯 牛乳 豚の角煮 三色ナムル 中華スープ	カレーうどん 牛乳 かにクリームコロッケ （1人2個）
体温や働く力	<b>スポーツの日</b>	コッペパン、じゃがいも	ご飯	ご飯	うどん
からだを作る		鶏肉、牛乳	ホキ、わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	鶏肉、つと巻き、油揚げ、かに、牛乳
調子を整える		キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	大根、きゅうり、にんじん、長ねぎ	大根、チンゲン菜、もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ
	16	17	18	19	20
	ご飯 牛乳 焼きつくね 五目きんぴら みそ汁（わかめ）	クリームパン 牛乳 焼き栗コロッケ コーンサラダ ラビオリスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 なめたけ和え みそ汁（さつまいも）	<b>市場寄付給食</b> 豚ジンギスカン丼 牛乳 フルーツ白玉 みそ汁（ぶなしめじ）	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）
体温や働く力	ご飯	クリームパン、じゃがいも、さつまいも、栗、ラビオリ	ご飯、さつまいも	ご飯、白玉もち	ラーメン
からだを作る	鶏肉、豚肉、黒豆、わかめ、豆腐、牛乳	鶏肉、牛乳	さば、かつお節、牛乳	豚肉、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	ごぼう、さやいんげん、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、れんこん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、トマト	白菜、ほうれん草、えのきだけ、大根、玉ねぎ、にんじん	玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、ナタデココ、桃、パイナップル、さくらんぼ、ぶなしめじ、大根	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、にら
	23	24	25	26	27
	かわりピピンハ丼 牛乳 チョレギサラダ わかめスープ	ミルクパン 牛乳 照り焼き肉団子（1人2個） オーロラサラダ コンソメスープ（白菜）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（絹さや）	スパゲッティペペロンチーノ 牛乳 玉子スープ
体温や働く力	ご飯	ミルクパン、大豆	ご飯	ご飯、じゃがいも	スパゲッティ
からだを作る	豚肉、牛肉、わかめ、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳	ほっけ、かつお節、豆腐、牛乳	鶏肉、ウィンナー、豆腐、牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳
調子を整える	ほうれん草、もやし、にんじん、切り干し大根、キャベツ、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、白菜、玉ねぎ	白菜、小松菜、ぶなしめじ、三つ葉	大根、絹さや、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース	玉ねぎ、ほうれん草、にんにく、長ねぎ
	30	31	★市場から食材が寄付されました★		
	<b>元気くんの日</b> 元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー	<b>ハロウィン給食</b> 小豆パン ショア（プレーン） タンドリーチキン マゼダンサラダ パンプキンポターージュ	★今年のハロウィン給食★ 10月31日はハロウィンです。それにあわせ、今年もハロウィン給食を実施します！ハロウィンということで、コロコロに切ったかぼちゃがコロコロ入った「パンプキンポターージュ」が登場します。他にも、カレー粉やヨーグルトなどで味付けした「タンドリーチキン」や、全ての食材をコロコロに切った「マゼダンサラダ」が登場します！ぜひ味わって食べてみてくださいね。		
体温や働く力	ご飯、はと麦	小豆パン、じゃがいも			
からだを作る	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ハム、チーズ、牛乳、ショア			
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、みかん	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ			

10月の平均値 (小学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	10月の平均値 (中学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	663	27.4	22.2		774	31.4	24.5