

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						
	1	2	3	4							
	 <p>食パン・ブルーベリージャム 牛乳 えびフライ（1人2本） ジャーマンポテト コンソメスープ（玉ねぎ）</p>	<p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁（わかめ、豆腐）</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 たたきごぼう みそ汁（小松菜）</p>	<p>スパゲッティカルボナーラ 牛乳 ピーチミルクデザート</p>							
体温や働く力	食パン、ジャム、じゃがいも	ご飯	ご飯	スパゲッティ							
からだを作る	えび、ベーコン、牛乳	さば、昆布、わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、こうや豆腐、牛乳	ベーコン、牛乳							
調子を整える	玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし	キャベツ、にんじん、長ねぎ	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、小松菜、しらたき	ほうれん草、玉ねぎ、桃、ナタテココ、みかん							
	7	8	9	10	11						
	<p>チキンカレー 牛乳 ほたてフライ（1人3個） ラ・フランスゼリー</p>	<p>ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ ポトフ</p>	<p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 海藻サラダ みそ汁（なめこ）</p>	<p>元気くんの日 わかめご飯 牛乳 のり塩ポテトコロック 元気くんのカリカリ炒め みそ汁（白菜）</p> 	<p>あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き</p>						
体温や働く力	ご飯、はと麦、じゃがいも、ゼリー	ご飯、マカロニ、じゃがいも	ご飯	ご飯、じゃがいも	焼きそば麺、はるさめ						
からだを作る	鶏肉、ほたて、牛乳	鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、牛乳	赤魚、ひじき、茎わかめ、昆布、牛乳	大豆、しらす干し、牛乳	豚肉、いか、えび、うずら卵、ひじき、牛乳						
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、パイ、みかん、西洋なし	大根、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、にんじん、きゅうり、なめこ、大根	白菜、にんじん	にんじん、玉ねぎ、白菜、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ						
	14	15	16	17	18						
	 <p>スポーツの日</p>	<p>プレーンパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜サラダ オニオングラタンスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 チーズはんぺんフライ 白和え 豚汁</p>	<p>麻婆春雨丼 牛乳 もやしサラダ 中華みそスープ</p>	<p>カレーうどん 牛乳 白玉きなこ</p>						
体温や働く力		プレーンパン、じゃがいも	ご飯、じゃがいも	ご飯、はるさめ	うどん、白玉						
からだを作る		鶏卵、ベーコン、ハム、チーズ、牛乳	たら、チーズ、鶏卵、豆腐、豚肉、牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	鶏肉、つと巻き、油揚げ、きな粉、牛乳						
調子を整える		ピーマン、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、大根	長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ						
	21	22	23	24	25						
	<p>ご飯 牛乳 豆乳コロック 卵の花炒り かき玉汁</p>	<p>ご飯 牛乳 野菜入り肉団子（1人2個） ハムのマリネサラダ コンソメスープ（ふなしめじ）</p>	<p>ご飯 牛乳 たらの甘酢あんかけ ひじきサラダ みそ汁（じゃがいも）</p>	<p>三色そぼろ丼 牛乳 フロッコリーのごま和え みそ汁（絹さや）</p>	<p>しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ</p>						
体温や働く力	ご飯	ご飯	ご飯、じゃがいも	ご飯	ラーメン						
からだを作る	豆乳、おから、ひじき、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	真だら、ひじき、まぐろ、牛乳	鶏肉、鶏卵、大豆、豆腐、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳						
調子を整える	ごぼう、しいたけ、にんじん、長ねぎ、みつば、こんにゃく	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、ふなしめじ、枝豆、水くわい、長ねぎ、キャベツ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、長ねぎ	ほうれん草、フロッコリー、絹さや、にんじん	もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、キャベツ						
	28	29	30	31							
	<p>ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ</p>	<p>クロワッサン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ スパゲッティソテー イタリアンスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 納豆 すまし汁（まめふ、つと）</p>	<p>ハロウィン給食 キャロットピラフ ジョア（マスクット） タンドリーチキン コーンクリームサラダ パンプキンポタージュ</p> 	<p>10月の平均値（小学校）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>665kcal</td> <td>26.1g</td> <td>20.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	665kcal	26.1g	20.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質									
665kcal	26.1g	20.4g									
体温や働く力	ご飯、はるさめ	クロワッサン、スパゲッティ、じゃがいも	ご飯、まめふ	ご飯							
からだを作る	豆腐、えび、牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳	ホキ、納豆、牛乳	ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、ハム、牛乳、ジョア	<p>10月の平均値（中学校）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>771kcal</td> <td>29.7g</td> <td>22.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	771kcal	29.7g	22.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質									
771kcal	29.7g	22.5g									
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、白菜、えのきたけ	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれん草、トマト	にんじん、長ねぎ	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、さやいんげん、キャベツ、かぼちゃ							