

# 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<br/>牛乳<br/>えびフライ（1人2本）<br/>ジャーマンポテト<br/>コンソメスープ（玉ねぎ）</p> | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>さばのみそ煮<br/>キャベツの塩昆布和え<br/>すまし汁（わかめ、豆腐）</p>         | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>豚肉とえのき茸のしぐれ煮<br/>たたきごぼう<br/>みそ汁（小松菜）</p> | <p>スパゲッティカルボナーラ<br/>牛乳<br/>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、ごうや豆腐、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、ナタデココ、みかん  |  |       |       |    |         |       |       |
|         | 7   | 8   | 9   | 10   | 11   |       |       |    |         |       |       |
|         | <p>チキンカレー<br/>牛乳<br/>ほたてフライ（1人3個）<br/>ラ・フランスゼリー</p>   | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>和風おろしハンバーグ<br/>マカロニサラダ<br/>ポトフ</p>                 | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>赤魚の塩こうじ焼き<br/>海藻サラダ<br/>みそ汁（なめこ）</p>     | <p><b>元気くんの日</b><br/>わかめご飯<br/>牛乳<br/>のり塩ポテトコロック<br/><b>元気くんのカリカリ炒め</b><br/>みそ汁（白菜）</p>         | <p>あんかけ焼きそば<br/>牛乳<br/>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><b>スポーツの日</b></p>  | <p>プレーンパン<br/>牛乳<br/>スパニッシュオムレツ<br/>野菜サラダ<br/>オニオングラタンスープ</p>       | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>チーズはんぺんフライ<br/>白和え<br/>豚汁</p>            | <p>麻婆春雨丼<br/>牛乳<br/>もやしサラダ<br/>中華みそスープ</p>   | <p>カレーうどん<br/>牛乳<br/>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<br/>牛乳<br/>豆乳コロック<br/>卵の花炒り<br/>かき玉汁</p>  | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>野菜入り肉団子（1人2個）<br/>ハムのマリネサラダ<br/>コンソメスープ（ふなしめじ）</p> | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>たらの甘酢あんかけ<br/>ひじきサラダ<br/>みそ汁（じゃがいも）</p>  | <p>三色そぼろ丼<br/>牛乳<br/>フロッコリーのごま和え<br/>みそ汁（絹さや）</p>  | <p>しょうゆラーメン<br/>牛乳<br/>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<br/>牛乳<br/>えびと豆腐のチリソース<br/>春雨サラダ<br/>白菜スープ</p>  | <p>クロワッサン<br/>牛乳<br/>かぼちゃひき肉フライ<br/>スパゲッティソテー<br/>イタリアンスープ</p>      | <p>ご飯<br/>牛乳<br/>ホキのゆずみそ焼き<br/>納豆<br/>すまし汁（まめふ、つと）</p>    | <p><b>ハロウィン給食</b><br/>キャロットピラフ<br/>ジョア（マスクット）<br/>タンドリーチキン<br/>コーンクリームサラダ<br/>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   |  |       |       |    |         |       |       |