

10月分 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
	リクエスト給食 前期給食委員会キャンペーンの優勝クラスに 「好きな給食メニュー」をリクエストしてもらいました！ ★マークがリクエストメニューになります。 来月もお楽しみに♪	3日の健康に役立つ食べ物 ビタミンAを多く含む レバー うなぎ きんだら 卵(卵黄) B-カロテンを多く含む にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく ルテインを多く含む ほうれん草 ブロッコリー ゼアキサンチンを多く含む トウモロコシ パプリカ		1日 ごま麻婆丼 (どんぶり) フルーツのヨーグルトかけ 春雨サラダ 牛乳(飲用) 760 kcal たんぱく質 22.9 g 炭水化物 28.6 g 脂質 2.2 g 牛乳(飲用) 本橋豆腐、豚もも肉(むき肉)、あみそ、プレーンヨーグルト、精白米、精製サラダ油、上白糖、でんぷん、たまご、まよネ、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	2日 いわしのかば焼き丼 (どんぶり) 切干大根のサラダ かきたま汁 牛乳(飲用) 763 kcal たんぱく質 28.3 g 炭水化物 24.4 g 牛乳(飲用) 生いわし、焼きオイルツナ、かつお、本橋豆腐、精白米、精製白いりごまでんぷん、揚げ油、上白糖、こまね、しょうが、切干しいたけ、にんじん、ミックス、精白米、精製サラダ油、じゃがいも、薄力粉、こまね、上白糖、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	3日 チキンカレー りんご じゃこ入り海草サラダ 牛乳(飲用) 687 kcal たんぱく質 24.6 g 炭水化物 22.2 g 牛乳(飲用) 鶏肉、もも皮なし、切り身、レンズ豆、めい菜、ちりめんじゃこ、海草、ミックス、精白米、精製サラダ油、じゃがいも、薄力粉、こまね、上白糖、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)
	5日 豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり) みたらし団子 青菜とツナのあえもの 牛乳(飲用) 796 kcal たんぱく質 32.9 g 炭水化物 21.7 g 脂質 2.9 g 牛乳(飲用) 本橋豆腐、豚もも肉(むき肉)、大豆(国産)、軟、オイルツナ、丸、焼、こまね、上白糖、こまね、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	6日 チリビーンズサンド フレンチサラダ シーフードサラダ 牛乳(飲用) 750 kcal たんぱく質 38.1 g 炭水化物 23.3 g 脂質 1.8 g 牛乳(飲用) 大豆(国産)、豚もも肉(むき肉)、冷凍わかえひい、短冊ベーコン(塩付)、牛乳(調理用)、粉チーズ、無塩ココナッツスライス、21.6 g、サラダ油、揚げ油、こまね、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	7日 中華おこわ (どんぶり) さつまいものごま湯 五目鍋スープ 牛乳(飲用) 771 kcal たんぱく質 25.6 g 炭水化物 23.5 g 脂質 1.8 g 牛乳(飲用) 焼きそば(角切り)、鶏肉、もも(小)、本橋豆腐、うす煎餅(水煮)、牛乳(調理用)、精白米、もち米、こまね、さつま芋、もち、白玉粒、三連糖、白いりごまでん、揚げ油、干し椎茸、だし、この水、ねぎ、にんじん、玉葱、こまね、えのきたけ、だいこん、キャベツ	8日 振替休日	9日 トマトソーススパゲティ ブルーベリーケーキ ダイコンサラダ 牛乳(飲用) 777 kcal たんぱく質 28.5 g 炭水化物 24.3 g 脂質 2.4 g 牛乳(飲用) 豚もも肉(むき肉)、プレーンヨーグルト、たまご、ハーブスパゲティ、サラダ油、上白糖、オリーブ油、揚げ油、じゃがいも、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	
	12日 スポーツの日	13日 フルコギ丼 (どんぶり) のりあえ たまごスープ 牛乳(飲用) 760 kcal たんぱく質 31.6 g 炭水化物 25.5 g 脂質 3.3 g 牛乳(飲用) 豚肩肉(にま切り)、煮込みうどん、わかめ、たまご、精白米、精製サラダ油、上白糖、こまね、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	14日 カレーピラ スイーツポテ 野菜ときのこのクリームスープ 牛乳(飲用) 775 kcal たんぱく質 28.2 g 炭水化物 27.1 g 脂質 2.0 g 牛乳(飲用) 冷やしきんぴら、鶏肉、もも(小)、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精製サラダ油、上白糖、揚げ油、じゃがいも、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	15日 わかめうどん (どんぶり) セサミケーキ おひだし 牛乳(飲用) 725 kcal たんぱく質 30.9 g 炭水化物 26.7 g 脂質 2.0 g 牛乳(飲用) カットわかめ、油揚げ、鶏肉、もも(小)、たまご、たまご、牛乳(調理用)、生クリーム、うどん(冷凍)、薄力粉、白すりこま、上白糖、有塩バター、白いりごまでん、にんじん、ねぎ、こまね、だいこん	16日 毎月19日は「食育の日」 かやくご飯 (どんぶり) 鮭の照り焼き からしあえ だまご汁 牛乳(飲用) 718 kcal たんぱく質 38.2 g 炭水化物 21.4 g 脂質 2.7 g 牛乳(飲用) 鶏肉、もも(小)、油揚げ、主菜(切り身)、60 g、おかず、精白米、精製サラダ油、上白糖、三連糖、めん、だま、ごま、にんにく、にんじん、干し椎茸、こまね、だいこん、キャベツ、こぼろ、ねぎ	17日
	19日 合唱コンクール	20日 アップルトースト 小松菜とコーンのサラダ 秋のクリームシチュー 牛乳(飲用) 772 kcal たんぱく質 28.2 g 炭水化物 25.2 g 脂質 3.4 g 牛乳(飲用) ベーコン(塩付)、鶏肉、もも(小)、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、食パン、上白糖、サラダ油、揚げ油、じゃがいも、薄力粉、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	21日 じゃこわかめご飯 (どんぶり) さわらの香味焼き ひじきあえ むらくも汁 牛乳(飲用) 729 kcal たんぱく質 42.1 g 炭水化物 25.0 g 脂質 3.1 g 牛乳(飲用) ろりめんじゃこ、炊き込みごはん、さわら(切り身)、70 g、平ひき肉、練乳、乾、おろし干し椎茸、だし、この水、精白米、精製サラダ油、揚げ油、じゃがいも、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	22日 麦ご飯 (どんぶり) びりから肉じゃが ぶどうかん 貝だくさん味噌汁 牛乳(飲用) 727 kcal たんぱく質 28.4 g 炭水化物 16.9 g 脂質 2.5 g 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、本橋豆腐、油揚げ、鶏肉、もも、あみそ、精製砂糖、精白米、精製サラダ油、上白糖、三連糖、めん、だま、ごま、にんにく、にんじん、干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	23日 秋の香りご飯 (どんぶり) ししゃもの油淋鶏ソースかけ ごまあえ 呉汁 牛乳(飲用) 762 kcal たんぱく質 35.4 g 炭水化物 25.2 g 脂質 3.3 g 牛乳(飲用) 鶏肉、もも(小)、ししゃも(生)、大豆(国産)、軟、油揚げ、白米、あみそ、精白米、もち米、きんぴら、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、こまね、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	24日
	26日 ひじきご飯 (どんぶり) さばの塩焼き 和風サラダ 豚汁 牛乳(飲用) 754 kcal たんぱく質 41.6 g 炭水化物 26.8 g 脂質 3.0 g 牛乳(飲用) 鶏肉、もも(小)、干ひき(練乳)、乾、さば(切り身)、70 g、カットわかめ、豚もも肉(にま切り)、本橋豆腐、油揚げ、白米、あみそ、精白米、精製サラダ油、つきこめにんじん、上白糖、しょうが、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	27日 はちみつセザンジュ マセドアンサラダ みかんジャムパン チリコンカン 牛乳(飲用) 815 kcal たんぱく質 30.3 g 炭水化物 35.2 g 脂質 2.7 g 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、ベーコン(塩付)、金時葱(乾)、食パン、70 g、有塩バター、サラダ油、はちみつ、白すりこま、白りごまでん、上白糖、薄力粉、じゃがいも、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	28日 ジャージャー麺 ポテチーフ香辛き かぶと大根のレモンあえ 牛乳(飲用) 751 kcal たんぱく質 36.2 g 炭水化物 28.7 g 脂質 3.6 g 牛乳(飲用) 豚もも肉(むき肉)、大豆(国産)、軟、あみそ、オイルツナ、丸、ドライフルーツ、精白米、精製サラダ油、上白糖、こまね、だま、ごま、にんにく、おろし干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	29日 エコふりかけ 鶏肉のねぎ塩だれ じゃがいものきんぴら 味噌汁 牛乳(飲用) 747 kcal たんぱく質 27.1 g 炭水化物 17.7 g 脂質 2.4 g 牛乳(飲用) 鶏もも肉、皮付き、60 g、本橋豆腐、カットわかめ、白米、あみそ、精白米、精製サラダ油、上白糖、三連糖、めん、だま、ごま、にんにく、にんじん、干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、おろし玉葱、パイン缶、蜜餞缶(タイズ)	30日 シェフピラフ プレーンオムレツ パンパクリン ABCスープ 牛乳(飲用) 555 kcal たんぱく質 35.8 g 炭水化物 30.7 g 脂質 2.7 g 牛乳(飲用) 冷凍わかえひい、短冊ベーコン(塩	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。