

10月



給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) タンパク(g)
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉とかぼちゃの煮物 にももの さわにわん 沢煮椀	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あつあげ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ むぎ こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	654 26.2
2 (水)	ドライカレーサンド ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ むぎ もち麦のスープ	牛乳 ぶたにく だいた ー ハム	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ ごぼう にんにく とうもろこし えだまめ キャベツ	パン むぎ パン粉 さとう マヨネーズ もちむぎ じゃがいも	643 27.3
3 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり からあ 鶏の唐揚げ あ とうふ じる こんぶ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 とりにく わかめ とうふ こんぶ	にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ しめじたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	639 28.0
4 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き おひたし さつま汁	牛乳 さば かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	739 30.8
7 (月)	わふう 和風きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい ず あ む 野菜のレモン酢和え かぼちゃ蒸しパン	牛乳 いか えび ほたて ベーコン	たまねぎ にんじん しめじたけ にんにく えのきたけ マッシュルーム とうもろこし かぼちゃ キャベツ	ソフト麺 むぎ かたくりこ さとう むしパンミックス	682 30.7
8 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな や 魚のしょうが焼き あ しろ ー もやしのからし和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら ちくわ とうふ みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	627 30.5
9 (水)	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ ビーンズスープ	牛乳 とりにく ほうれん草オムレツ ウインナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ パセリ	こめ むぎ バター	620 25.7
10 (木)	ぶたどん ぎゅうにゅう 牛乳 しらたまじる 豚丼 白玉汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ こんにやく さとう しらたまだんご ブルーベリーゼリー	719 29.4
11 (金)	カミカミ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎフライ かりかり和え がんもどきのふくめ煮	牛乳 がんもどき うずらたまご わかさぎ	キャベツ きゅうり たくあん にんじん いんげん しいたけ しめじたけ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう	672 25.4
15 (火)	くり 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さん ま しおや 秋刀魚の塩焼き だいこん しろ ー 大根なます まいたけのみそ汁	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	だいこん れんこん まいたけ たまねぎ ねぎ くり	こめ むぎ さとう さとう	669 26.2
16 (水)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー とうもろこし アスパラ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	720 24.8
17 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼーどう ふ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ とりささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	669 29.4
18 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 あ なっとう ごま和え 納豆	牛乳 とりにく ちくわ うずらたまご こんぶ なっとう	にんじん れんこん ごぼう もやし たけのこ しいたけ こまつな グリンピース キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	654 27.9
21 (月)	キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ ちゅうか とうもろこしの中華スープ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ とりにく たまご	はくさいキムチ たまねぎ にんじん たくあん しょうが にんにく とうもろこし もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	636 24.3
23 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトシチュー ハムマリネサラダ りんご	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	パン むぎ あぶら じゃがいも さとう	689 24.7
24 (木)	ごもく ず し ぎゅうにゅう 牛乳 じる 五目ちらし寿司 つみれ汁 ミニたいやき	牛乳 とうふ たまご のり いわしボール	にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ だいこん	こめ むぎ ミニたいやき さとう	632 23.7
25 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく やさい み そ いた 豚肉と野菜の味噌炒め はるさめ 春雨スープ	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ もやし にんにく チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも はるさめ	631 25.5
28 (月)	きつねうどん ぎゅうにゅう 牛乳 あ おかか和え もち わらび餅	牛乳 とりにく かまぼこ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ こまつな はくさい もやし	うどん むぎ わらびもち さとう	670 26.1
29 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり うめ や 鶏の梅マヨネーズ焼き あ とうふ しろ ー ひじき和え 豆腐のみそ汁	牛乳 とりにく ひじき ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ むぎ マヨネーズ さとう ごまあぶら	664 29.1
30 (水)	ライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい に チキンと野菜のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳 とりにく だいた ー	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	660 24.3
31 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 す ぶた 酢豚 ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ はくさい もやし きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ワンタン	683 24.3