



# 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) タンパク質(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)		
2(月)	カレーうどん 牛乳 切干し大根のはりはりづけ いもけんぴパリッシュ	牛乳 あぶらあげ	ぶたにく いわし	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	にんじん ねぶかねぎ きりぼしだいこん	うどん さとう いもけんぴ	カレールー ごま	678 22.5
3(火)	麦ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 ドライブルー	牛乳 みそ あぶらあげ	さわら とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう ブルー	えのきたけ だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ こんにゃく	むぎ さといも ごまあぶら	711 28.9
スペシャルへそっぴーランチ								
4(水)	コロッケサンド(丸パン 町内産自然薯コロッケ ベーコン 添え野菜 ソース) 牛乳 オニオンスープ 町内産シャインマスカット	牛乳 ウインナー	ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	にんじん マッシュルーム シャインマスカット	パン じねんじょコロッケ	あぶら	711 25.7
5(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ	牛乳 みそ	ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ エリンギ チンゲンサイ	ピーマン たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	601 26.2
6(金)	三色そばろ井 牛乳 じゃがいものみそ汁 おからケーキ	牛乳 たまご みそ	とりにく とうふ	しょうが しいたけ グリーンピース えのきたけ	にんにく にんじん たまねぎ	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも おからケーキ	719 29.9
カミカミ献立								
10(火)	麦ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 大根なます さつま汁	牛乳 とりにく みそ	れんこんはさみあげ あぶらあげ	だいこん たまねぎ ごぼう	にんじん はくさい ねぎ	こめ あぶら	むぎ ごま	657 23.4
秋の実り献立								
11(水)	栗ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根おろし添え 豚汁 梨	牛乳 ぶたにく みそ	さんま あぶらあげ	だいこん はくさい ねぎ	にんじん ごぼう なし	こめ こんにゃく	くり さといも	695 28.4
12(木)	麦ごはん 牛乳 鶏のBBQソースかけ 鉄骨サラダ コンソメスープ 一口みかんゼリー	牛乳 みそ ひじき	とりにく ちりめん ベーコン	たまねぎ りんご きゅうり にんじん	しょうが キャベツ カリフラワー ブロッコリー	こめ さとう	むぎ みかんゼリー	631 27.1
秋祭り献立								
13(金)	五目ちらし寿司 牛乳 瀬戸内ハモのつみれ汁 きびだんご きざみのり	牛乳 のり	たまご ハモつみれ	にんじん れんこん いんげん しょうが はくさい ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ きびだんご	さとう	630 22.2
16(月)	キムチチャーハン 牛乳 しゅうまい たまごスープ	牛乳 しゅうまい	とりにく たまご	たまねぎ ピーマン はくさいキムチ しいたけ	にんじん とうもろこし にら	こめ ごまあぶら かたくりこ	むぎ じゃがいも	610 23.0
17(火)	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 れんこんの梅和え	牛乳 かまぼこ ひじき	とりにく だいず かつおぶし	にんじん いんげん れんこん にんじん	しいたけ こまつな キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにゃく	613 25.4
18(水)	麦ごはん 牛乳 ごぼうのミンチカツ 野菜炒め 野菜スープ	牛乳 ウインナー	ミンチカツ ベーコン	ごぼう たまねぎ もやし しめじ	キャベツ にんじん ピーマン パセリ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	627 20.8
19(木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかり和え ひじきふりかけ	牛乳 ひじき	ぎゅうにく	たまねぎ グリーンピース きゅうり あかじそ	にんじん キャベツ もやし	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく さとう	624 21.0
20(金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え まいたけのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ まいたけ にんじん	にんにく もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ ごま	672 27.5
23(月)	ハヤシライス 牛乳 いかとツナのサラダ 生乳ヨーグルト	牛乳 いか ヨーグルト	ぎゅうにく ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	にんじん グリーンピース トマトピューレ きゅうり	こめ じゃがいも ハヤシルウ	むぎ あぶら	744 30.3
24(火)	麦ごはん 牛乳 さばの香味煮 ちりめん酢の物 もずくのお汁	牛乳 くきわかめ とうふ	さば ちりめん もずく	しょうが きゅうり えのきたけ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	むぎ	684 30.2
25(水)	スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン マセドアンサラダ	牛乳 ぶたにく	だいず ハム	たまねぎ グリーンピース トマトピューレ とうもろこし	にんじん にんにく きゅうり	スイートポテトパン あぶら じゃがいも	さとう マヨネーズ	712 31.3
26(木)	麦ごはん いわしのかば焼き 牛乳 かりかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とうふ わかめ	いわし あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり たくあん えのきたけ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ごま	661 25.3
27(金)	黒豆ピラフ 牛乳 もち麦のスープ オレンジ	牛乳 とりにく	くらだいず ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ オレンジ	にんじん とうもろこし チンゲンサイ	こめ あぶら もちむぎ	むぎ マヨネーズ じゃがいも	635 25.7
30(月)	担々麺 牛乳 中華サラダ	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	たまねぎ なす ねぎ たけのこ きくらげ だいこん	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	ごま さとう	635 29.8
31(火)	麦ごはん 牛乳 肉だんごとチンゲンサイの中華煮 青のりポテトビーンズ	牛乳 みそ だいず あおのり	ぶたにく あつあげ あおさ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ	こめ はるさめ じゃがいも	むぎ かたくりこ あぶら	743 27.7