

令和5年度 10月学校給食献立予定表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん 		ほきからあげのみそソースかけ はくさいのゆずふうみ こんさいたっぷりのおみそ汁	学乳, ほき, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	米, でんぶん, 小麦粉, 油, 砂糖, さつまいも	しょうが, にんじん, はくさい, きゅうり, ゆず, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	550 kcal 23.7 g 12.8 g 1.9 g
3火	ピザトースト		かぼちゃとさつまいものポタージュ レモンしょうゆドレッシングサラダ	学乳, ベーコン, ピザチーズ, 白いんげんピューレ, 調理用牛乳, 豆乳, 豆乳クリーム	無塩食パン, 油, さつまいも, 豆乳クリームバター, 砂糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ビーマン, かぼちゃ, にんじん, パセリ, もやし, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	560 kcal 22.6 g 24.6 g 2.1 g
4水	ジャージャーめん		あげワントンサラダ 梨	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぶん, ワントンの皮	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, こまつな, ホールコーン, なし	587 kcal 23.1 g 18.4 g 2.9 g
5木	はくさいたっぷりあんかけ丼		あおのりポテト かき	学乳, 豚肉, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, あおのり	米, 油, ごま油, でんぶん, じゃがいも	しょうが, はくさい, にんじん, もやし, たまねぎ, こまつな, ぶなしめじ, かき	586 kcal 22.8 g 18.1 g 1.8 g
6金	給食はありません						
10火	しせん丼		はるさめサラダ みかん1/2個	学乳, 生揚げ, 豚肉	米, 砂糖, 油, でんぶん, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな, きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン, みかん	617 kcal 24.0 g 21.3 g 2.1 g
11水	ごはん		のりのつくだにとりにくとだいずのうまにじゃこサラダ	学乳, ほしのり, 鶏こま肉, 大豆, 生揚げ, ちりめん	米, 砂糖, 油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン	575 kcal 24.3 g 16.1 g 2.2 g
12木	ピーンズドッグ		ポトフ きょうほう	学乳, 大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, 豚肉, ひよこまめ, うずら卵水煮	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, かぶ, 巨峰	591 kcal 29.9 g 25.3 g 1.9 g
13金	あじのひつまぶし		ごまあえ いなか汁	学乳, あじ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, でんぶん, 油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま, さつまいも	しょうが, こまつな, はくさい, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	558 kcal 24.4 g 16.5 g 2.1 g
16月	かむかむくきわかめごはん		ほっけやき きりぼしだいこんのふくめにさつまい	学乳, くきわかめ, ほっけ, 油揚げ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 白いりごま, 油, 砂糖, こんにやく, さつまいも	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	579 kcal 27.8 g 17.7 g 2.5 g
17火	カレーライス		ツナサラダ りんご	学乳, 豚肉, ツナオイル漬け	米, じゃがいも, 油, 豆乳クリームバター, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, もやし, りんご	625 kcal 18.1 g 21.9 g 2.1 g
18水	きのこのトマトソーススパゲティ 【野菜の日こんだて】		いかとわかめのサラダ あっさりココアケーキ	学乳, 豚小間, 赤みそ, いか, カットわかめ, 調製豆乳	スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, エッグケアマヨネーズ, 粉糖	たまねぎ, ぶなしめじ, エリンギ, えのきたけ, タカノツメ, にんにく, トマト缶詰, パセリ, きゅうり, もやし, キャベツ, にんじん	576 kcal 23.4 g 20.0 g 2.3 g
19木	セサミハニートースト		はくさいのクリームに ツナとわかめのサラダ	学乳, ベーコン, 鶏こま肉, 豆乳, 調理用牛乳, ひよこまめ, ツナオイル漬け, カットわかめ	食パン, バター, はちみつ, 白すりごま, 白いりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, はくさい, パセリ, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	632 kcal 22.8 g 28.2 g 2.6 g
20金	ごはん		のりのつくだに カレー肉じゃが こまつなのあえもの	学乳, ほしのり, 豚肉	米, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, もやし	572 kcal 20.4 g 15.3 g 2.1 g
23月	さつまいもごはん 		ししゃものからあげ もやしのごまじょうゆ おみそ汁	学乳, ししゃも, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 水稲穀粒, さつまいも, 黒いりごま, 小麦粉, でんぶん, 白いりごま, 油	にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ, たまねぎ	551 kcal 21.5 g 18.9 g 2.6 g
24火	ホイコーロー丼 【連合運動会がんばれこんだて】		たまごいりコーンスープ きょうほう	学乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏こま肉, たまご	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 干し椎茸, 長ねぎ, ビーマン, ホールコーン, クリームコーン, たまねぎ, 巨峰	568 kcal 22.6 g 16.5 g 2.1 g
25水	ごはん 【魚沼産コシヒカリ給食】		たれカツ いそあえ けんちん汁 	学乳, 豚ひれ, 刻みのり, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにやく	しょうが, こまつな, にんじん, はくさい, もやし, だいこん, 長ねぎ, ごぼう	602 kcal 27.6 g 17.6 g 2.6 g
26木	はちみつレモントースト 【開校記念日給食】		ポークビーンズ シーフードサラダ おいしいココアゼリー	学乳, いんげん豆, 豚肉, 冷凍むきえび, いか, 豆乳, 豆乳クリーム	食パン, マーガリン, はちみつ, じゃがいも, 油, 砂糖	レモン汁, グリンピース, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	630 kcal 26.9 g 22.8 g 2.7 g
27金	キムタクチャーハン		だいずとさつまいものあまからあえ ワントンスープ	学乳, 豚肉, 大豆	米, ごま油, 白いりごま, さつまいも, でんぶん, 油, 砂糖, 乾しワントン	にんにく, しょうが, 長ねぎ, はくさいキムチ, ビーマン, にんじん, たくあん, もやし, たまねぎ, こまつな	550 kcal 20.2 g 16.8 g 2.3 g
30月	ごはん 【食品ロス削減の日】		ひじきじゃこふりかけ さわらのさいきょうやき キャベツときゅうりのあさづけふう とん汁	学乳, 干ひじき, ちりめん, さわら, 白みそ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 砂糖, 白いりごま, 油, じゃがいも, こんにやく	しょうが, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	579 kcal 28.7 g 17.5 g 2.4 g
31火	みそにこみうどん		ツナサラダ もちもちかぼちゃドーナツ	学乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, ツナオイル漬け, 木綿豆腐, きな粉	無塩冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, もやし, かぼちゃ	600 kcal 23.4 g 24.9 g 2.2 g

※ 仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。