

10月献立予定表

日	曜日	代替食 卵 乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火		ごはん	マナーの日 ぎょうざ(3) 切干大根のナムル 厚揚げの中華煮	895 kcal 34.3 g 26.5 g 2.3 g	ぎょうざ なまあげ ふた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし 白菜 たまねぎ さやいんげん	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油
2	水		コッパン	いちごジャム お豆のサラダ ミートボールと野菜のカレー煮	756 kcal 28.3 g 24.5 g 2.5 g	とり肉 まめ とり肉	牛乳 ミートボール	ブロッコリー グリーンピース にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン さとう じゃがいも ジャム	油
3	木		ごはん	納豆 煮びたし 肉じゃが	840 kcal 33 g 19.8 g 1.7 g	ふた肉 油あげ	牛乳 納豆	こまつな にんじん グリーンピース	しめじ たまねぎ	米 じゃがいも さとう こんにゃく	油
4	金		ごはん	ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ミネストローネ	873 kcal 30 g 26.6 g 2.1 g	とり肉 ハンバーグ	牛乳	トマト ブロッコリー パセリ	マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし	米 さとう マカロニ	油 バター
7	月		麦ごはん	かみかみ献立 メンチカツ (ソースがけ) おひたし 鶏肉と大根のみそ煮	901 kcal 32.5 g 24.2 g 3.3 g	メンチカツ とり肉 みそ	牛乳 さつま揚げ	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 むぎ こんにゃく さとう	油 ごま
8	火	●	ごはん	こんにゃくサラダ チキンカレー ●ヨーグルト	853 kcal 27.1 g 19.2 g 2.9 g	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	とうもろこし たまねぎ しょうが キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも	ごま油 さとう 油
9	水	★	コッパン	ナポリタンドッグの具 ★オムレツ コンソメスープ	786 kcal 30.3 g 26.7 g 3.2 g	オムレツ ウイナー とり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも スパゲティ	油
10	木		ごはん	目の愛護デー ごぼうハンバーグおろしだれ 野菜とツナのソテー かぼちゃのみそ汁	821 kcal 29.7 g 21.3 g 3.7 g	ごぼうバーグ マグロ みそ	牛乳 油あげ	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ	米 かたくりこ さとう	油
11	金		ごはん	中華丼の具 春巻 中華きゅうり	825 kcal 30.7 g 22.2 g 2.5 g	はるまき ふた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース	しいたけ キャベツ たまねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油
17	木		ごはん	セルフ鶏そぼろ丼の具 からし和え 春雨スープ	789 kcal 31.8 g 19.4 g 2.7 g	ふた肉 大豆 とり肉	牛乳 高野豆腐	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	米 はるさめ さとう	ごま油
18	金	★	ごはん	食育の日 ★卵はんぺんチーズフライ(ソースがけ) 磯辺和え 根菜のごま汁	748 kcal 22.4 g 18.1 g 2.5 g	卵はんぺん みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	ごぼう ねぎ だいこん キャベツ	米 さといも	油 ごま
21	月	★	麦ごはん	★たまご焼き キムチ漬け のっぺい汁	739 kcal 25.8 g 18.4 g 2.2 g	たまご焼き とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ キャベツ	米 むぎ さといも こんにゃく	油 かたくりこ
22	火		栗ごはん	坂小・リクエスト献立 唐揚げ ゆかりあえ さつまいもの味噌汁 アセロラゼリー	783 kcal 27.2 g 23.5 g 2.4 g	とりにく みそ ふた肉	牛乳	にんじん しそ	キャベツ しょうが ねぎ ごぼう	米 かたくりこ くり セリー こんにゃく	ごま 油 さつまいも
23	水		黒コッパン	とり肉のハニーマスタード ブロッコリーとカリフラワーのサラダ キャベツのミルクスープ	782 kcal 36.8 g 34.5 g 3.2 g	とり肉 ふた肉 まめ 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん パセリ キャベツ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング
24	木		ごはん	タコライス ポイルキャベツ わかめスープ	743 kcal 29 g 16.7 g 2.9 g	ふた肉 大豆 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ もやし にんにく	米	油 ごま油 ごま
25	金		ごはん	タラのチーズパン粉あげ ほうれんそうのソテー 洋風豆腐スープ	784 kcal 31.2 g 18 g 2 g	たら 豆腐 とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ セロリー	米 パン粉 じゃがいも 小むぎ粉	油 バター マーガリン かたくりこ
28	月		麦ごはん	サンマー丼の具 豆乳仕立ての野菜汁 バナナ	786 kcal 29.1 g 16.9 g 2.2 g	ふた肉 とり肉 みそ とうもろこし 油あげ	牛乳	こまつな にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさい パナナ	米 むぎ かたくりこ こんにゃく	油 ごま油 さつま芋
29	火		ごはん	しゅうまい ホイコーロー 中華風コンソメスープ	835 kcal 31.4 g 19.6 g 2.5 g	しゅうまい ふた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい しいたけ	ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 かたくりこ	油
30	水		キャロットパン	マカロニとお豆のサラダ 肉団子スープ	713 kcal 25 g 29 g 3.1 g	ミートボール 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だけのこ もやし きゅうり	パン さとう マカロニ はるさめ	油 ごま油 ドレッシング
31	木		ごはん	世界味めぐり(アメリカ) チキンナゲット(2) ブロッコリーのサラダ かぼちゃクリームライス	886 kcal 33.1 g 25.5 g 2.5 g	チキンナゲット とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	米	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

