

10月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1(火)	粟ご飯 牛乳 いか天(きのこあんかけ) ゆかり和え いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう いか あぶら あげ わかめ	しめじ えのき ほんのうねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ゆかり	こめ くりごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	773	22.4	19.7	3.4	
2(水)	麦ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン おさつサラダ 大根スープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 チーズ ベーコン	きゅうり りんご たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	こめ むぎ はくりきこ あぶら はちみつ さつま いも マヨネーズ	870	29.4	27.8	2.6	
3(木)	麦ごはん 牛乳 ★豚肉とトマトのんにく醤油炒め きゅうりともやしの生姜酢あえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご ハム わかめ あぶら あげ	トマト きゅうり もやし たまねぎ に んじん こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう	720	30.5	21.1	2.7	
4(金)	豚丼 牛乳 ミニトマト みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ とりもも肉	しょうが たまねぎ にんじん えのき ミニトマト だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ しらたき あ ぶら さとう ごま さとい も じゃがいも	786	34.5	19.8	3.3	
7(月)	麦ごはん 牛乳 オムレツ じゃこサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご しら す ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ しめじ トマト	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう ごま じゃ がいも マカロニ	752	23.5	20.1	2.6	
8(火)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ チゲ風スープ	ぎゅうにゅう 牛もも肉 あ さり ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん たらこ チンゲンサイ たけのこ はくさい しょうが にん にく しめじ もやし ねぎ	こめ むぎ 緑豆はるさめ さんおんとう あぶら ご まあぶら ごま さとう	860	37.5	26.3	2.7	
9(水)	麦ごはん 牛乳 豆腐とひき肉のうま煮 キャベツときゅうりの和風サラダ バナナ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 鶏 ひき肉 とうふ わかめ か まぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ グ リンピース キャベツ きゅうり パナ ナ	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ ら ごま	772	28.4	19.4	2.1	
10(木)	ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ 大根と揚げの胡麻酢和え ほうれん草と卵の和風スープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご	だいこん きゅうり にんじん ほうれ んそう えのき たけのこ しいたけ	こめ あぶら しらたき さ とう ごま	861	25.1	26.0	2.1	
11(金)	カレーライス 牛乳 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハ ム	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	868	28.0	24.0	3.5	
15(火)	秋の香りごはん 牛乳 イカと里芋のゆめ煮 とり野菜みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか とりもも肉 とうふ	しめじ ごぼう にんじん だいこん い んげん しいたけ はくさい ねぎ えの き	こめ さつまいも さとい も さとう こんにゃく	732	29.6	12.6	3.6	
16(水)	ごはん 牛乳 すり身揚げ 柿なます なめことじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう にぎす いか たまご あぶらあげ	キャベツ ねぎ しょうが かき だいこ ん はくさい きゅうり たまねぎ こまつ な なめこ	こめ はくりきこ あぶら さとう じゃがいも	776	26.1	21.6	2.5	
17(木)	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 秋のポトフ りんご	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 ぶ たひき肉 ウインナー	たまねぎ ビーマン しめじ にんじん れんこん キャベツ ごぼう ブロッコ リー りんご	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ さつま いも パター	783	26.2	21.1	3.1	
18(金)	ごはん 牛乳 いり鶏 ごろっとみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりもも肉 凍り豆腐 あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ かぶ パナナ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	781	28.5	16.0	2.4	
21(月)	麦ごはん 牛乳 ★チーズ餃子 パンパンジーサラダ 卵のスープ	ぎゅうにゅう しらす チーズ 鶏ささみ たまご	たまねぎ コーン ホール きゅうり キャベツ もやし にんじん レタス え のき	こめ むぎ じゃがいも オリーブ油 パター はくり きこ さとう ごま ごま あぶら かたくりこ	704	27.4	16.0	2.3	
22(火)	祝日(即位礼正殿の儀の日)								
23(水)	ごはん 牛乳 いわしフライ ピーナツ和え わかめととうふのすまし汁	ぎゅうにゅう とうふ かま ぼこ わかめ	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ みつば	こめ あぶら ピーナツ さ とう	728	25.9	20.3	2.4	
24(木)	ごはん 牛乳 ★イカとほうれん草のいしり醤油焼 卵うどん	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ たまご	ほうれんそう たまねぎ ねぎ こまつ な しいたけ	こめ さとう パター うど ん かたくりこ	1032	40.1	18.8	6.6	
25(金)	麦ごはん 牛乳 やきとり 枝豆コーンポテト 根菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 あつあげ	えだまめ コーン ホール だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま かたくり こ あぶら さとう じゃ がいも パター	887	30.2	29.6	3.1	
28(月)	ごはん 牛乳 揚げそばのピリ辛だれ ごま和え まいたけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば さつま あげ とうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな まいたけ たまね ぎ みつば	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	829	31.2	29.1	2.7	
29(火)	麦ごはん 牛乳 チヂミ 三色ナムル とろみスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたに く とうふ	ねぎ たらこ こまつな もやし にんじん たけのこ はくさい きくらげ	こめ むぎ はくりきこ しらたまこ さとう ごま あぶらさんおんとう ご ま かたくりこ	766	27.7	16.4	2.6	
30(水)	五目チャーハン 牛乳 わかめスープ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう やきぶた た まご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン しょうが にんにく ねぎ え のき	こめ むぎ あぶら ごま	730	27.0	20.0	3.0	
31(木)	ごはん 牛乳 ハロウィングラタン グリーンサラダ チンゲン菜の卵スープ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 豚 ひき肉 チーズ ハム とう ふ たまご	たまねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり キャベツ りんご ブロッコリー チン ゲンサイ にんじん きくらげ	こめ あぶら パター こめ こ パン粉 かたくりこ	827	29.2	27.5	3.1	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	802	29.0	21.6	3.0
* 「★」のついているメニューは給食献立コンテストの作品です!					栄養基準量	830	27~ 41	18~ 27	2.5未満

体力UP給食
受賞作品①

〇〇給食
"ミニトマト"

目の愛護デ
メニュー

図書館大会

写生大会

体力UP給食
受賞作品②

体力UP給食
受賞作品③

ハロウィン
メニュー

学校菜園で加護さんが育ててくれたサツマイモができました^^ おいしい秋の味覚を9月の給食に使わせていただきます。〔
育ててくれた自然と、お世話してくれた加護さんに感謝していただきます! 〇

