



# 10月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・油脂・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2日 (水)	麦ご飯		肉豆腐 なめだけ和え	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ こんにゃく えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖	油	727	33.1
3日 (木)	開化丼 麦ご飯		ししゃも磯辺フライ 中華和え	鶏卵 豚肉	牛乳 ししゃも わかめ 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ だけのこ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油	847	36.2
4日 (金)	わかめうどん 地粉うどん		彩の国肉まん うま塩キャベツ	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ のり	人参	長ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ	地粉うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	80	30.1
7日 (月)	韓国風吹き込みご飯		しゅうまい ワンタンスープ 梨	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし だけのこ 梨 玉ねぎ 大根	米 砂糖 ワンタン でん粉 パン粉	油	721	26.1
8日 (火)	二色揚げパン 麦ご飯		豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	きなこ 豆腐 鶏肉 ほたて	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	子供パン 砂糖 でん粉	油	840	32.0
9日 (水)	卵丼 麦ご飯		さつまいものフラワー揚げ ごま和え	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ だけのこ キャベツ もやし	米 麦 さつまいも はちみつ でん粉 砂糖	油 ごま	878	29.9
10日 (木)	麦ご飯		四川豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	764	30.7
11日 (金)	麦ご飯		肉じゃが いそか和え	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油	714	26.4
15日 (火)	ホークカレー 麦ご飯		小松菜とわかめのサラダ フルーツミックス	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし パイナップル レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも ココナッツ	油 ごま	868	27.3
16日 (水)	たこめし		さばのみそ煮 レモン和え 牛乳プリン	たこ 油揚げ さば	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	米 砂糖 油	787	33.6	
17日 (木)	肉もっそ		じゃこ天 うちこみ汁 即席漬	豚肉 豆腐 じゃこ天 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	えのきたけ ごぼう 大根 枝豆	米 砂糖 油 うどん じゃがいも	724	31.6	
18日 (金)	シウガートースト 食パン		じゃがいもと白いんげん豆の洋風煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 油 マーガリン じゃがいも	827	32.4	
21日 (月)	ソイ丼 麦ご飯		根菜汁 キャベツの塩昆布和え	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布	小松菜 人参	長ねぎ ごぼう キャベツ かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	774	32.1
22日 (火)	勝浦タンメン 中華麺		春巻き ピリ辛もやし	豚肉	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ	中華麺 砂糖 油 でん粉 春雨	781	27.6	
23日 (水)	さんまご飯		豚汁 ゆかり和え	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	人参	しょうが しめじ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	738	25.7	
24日 (木)	はちみつモンゴースト 食パン		豆とウィンナーのトマト煮 海藻サラダ	ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	レモン 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	食パン 砂糖 油 はちみつ ひよこ豆 じゃがいも	818	26.5	
25日 (金)	グラムチャウダー スープバゲット		ほうれん草入りオムレツ コールスローサラダ オレンジ	あさり ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	753	27.6	
29日 (火)	麦ご飯		生揚げと豚肉の甘酢煮 わかめサラダ	生揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ だけのこ にんにく 大根 とうもろこし	米 麦 砂糖 油 こんにゃく でん粉	775	27.4	
30日 (水)	クッパ 麦ご飯		いかフライ 茎わかめのチョナムル	豚肉 鶏卵 いか	牛乳 茎わかめ	人参	白菜 長ねぎ のり にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	761	25.6
31日 (木)	ポテトピラフ		赤魚のバスルソースフライ 卵とコーンのスープ パンフキンパロア	赤魚 鶏卵	牛乳	人参 ほうれん草	グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 油 じゃがいも バター	838	26.6	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・1日(火)は新人体育大会のため給食はありません。  
 ・28日(月)は合唱コンクールのため給食はありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質
10月回数	20回	20回	20回		752	30
累計	100回	98回	99回		kcal	g