



10月分

予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
3(月)	新 人 体 育 大 会 (給 食 な し)							
4(火)	新 人 体 育 大 会 (給 食 な し)							
5(水)	白飯		じゃがいもそぼろ煮 ごま和え	牛乳、鶏肉	にんじん、グリーンピース、こまつな、 たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	精白米、じゃがいも、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 だし	761 28.7
6(木)	◆さんまのかばやし丼 (麦ご飯)		まわがめのみり辛和え ◆さつま汁	牛乳、さんま、鶏肉、 豆腐、まわがめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんにく、だいこん、 板こんにゃく、ごぼう、根深ねぎ	精白米、米粒麦、でん粉、 三温糖、さつまいも、 植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 レッドペッパー、 穀物酢、だし、米みそ	854 29.8
7(金)	ピーンズカレー (麦ご飯)		こんにゃくサラダ ◆りんご	牛乳、豚肉、 だいす、大正金時豆、 ひよこ豆、チーズ	にんじん、ホールトマト(缶)、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 サラダこんにゃく、キャベツ、 きゅうり、りんご	精白米、米粒麦、じゃがいも、 三温糖、植物油、マーガリン	チキンガラ、ローリエ、 クローブ粉、トマトケチャップ、 ウスターソース、しょうゆ、 食塩、カレー粉、ぶどう酒、 穀物酢、白こしょう	784 24.4
10日(月) ス ポ ー ツ の 日								
【目の愛護デー献立】								
11(火)	えびとコーン のピラフ		さわまいものスペイン風オムレツ わかめスープ ブルーベリークレープ	牛乳、えび、豆腐、 鶏肉、わかめ、 さわまいものスペイン風オムレツ	赤ピーマン、青ピーマン、 にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、たけのこ、 たまねぎ、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、でん粉、 植物油、バター	チンタン、清酒、 しょうゆ、食塩、 白こしょう、チキンガラ、 ブルーベリークレープ	702 28.1
教科コラボ献立【音楽：合唱祭(のどに良い食べ物)】								
12(水)	鶏肉とねぎの 生煮おろしうどん		手とれんごんの甘辛揚げ おひたし はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉	にんじん、こねぎ、こまつな、 根深ねぎ、しめじ、だいこん、 しょうが、れんこん、もやし、キャベツ	地粉うどん、三温糖、でん粉、 じゃがいも、植物油、いりごま	うすくちしょうゆ、清酒、 だし、みりん、食塩、 しょうゆ、和風だし、 はちみつレモンゼリー	886 29.1
13(木)	島崎さんの 白飯		◆さわらの西京揚げ 塩昆布和え むらくも汁	牛乳、さわら、鶏卵、 塩昆布、わかめ	にんじん、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、でん粉、 植物油、いりごま	西京みそ、しょうゆ、 みりん、清酒、食塩、 しょうゆ、だし	782 30.8
14(金)	ビビンバ		ししゃもフライ トックスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 ししゃもフライ	にんじん、こまつな、はくさいキムチ、 にんにく、だいこん、だいすもやし、 もやし、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、三温糖、 トック、植物油、いりごま	チンタン、清酒、 しょうゆ、トウバンジャン、 穀物酢、コチュジャン、 みりん、チキンガラ、 食塩、白こしょう	770 30.3
17(月)	麦ご飯		◆秋なすの麻婆豆腐 小松菜とわかめのサラダ ◆ぶどうヨーグルト	牛乳、豆腐、豚肉、 わかめ、ぶどうヨーグルト	にんじん、こまつな、なす、 たまねぎ、たけのこ、にんにく、 しょうが、根深ねぎ、 きゅうり、ホールコーン	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	チンタン、しょうゆ、清酒、 四川黒ソース、米みそ、 トウバンジャン、穀物酢	811 35.1
18(火)	和風スパゲッティ		◆チャルメラアーモンドポテト コーンサラダ	牛乳、あさり、 いか、刻みのみ	にんじん、こねぎ、にんにく、 たまねぎ、しめじ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	スパゲッティ、さつまいも、 三温糖、植物油、 マーガリン、アーモンド	ぶどう酒、和風だし、 食塩、しょうゆ、 白こしょう、穀物酢	722 25.2
★毎月19日は食育の日【郷土料理：中国地方】								
19(水)	蒜山おこわ		いわしフライ けんちん汁 ◆梨	牛乳、赤飯用あずき、 鶏肉、油揚げ、 いわしフライ、豆腐	にんじん、さやえんどう、こまつな、 ごぼう、干ししいたけ、だいこん、 板こんにゃく、根深ねぎ、梨	精白米、もち米、三温糖、 さといも、植物油	清酒、和風だし、 食塩、しょうゆ、だし、 みりん、中濃ソース	761 29.7
20(木)	山型食パン (セルフココア クリーム)		大豆とシーフードのトマト系 海藻サラダ	牛乳、いか、えび、 あさり、だいす、 海藻ミックス	にんじん、トマトピューレ、こまつな、 たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、だいこん、ホールコーン	食パン、グラニュー糖、 コーンスターチ、じゃがいも、 三温糖、マーガリン、 植物油、いりごま	ココア、ミルクチョコレート、 ホークカラスープ、食塩、 トマトケチャップ、ぶどう酒、 ウスターソース、穀物酢、 中濃ソース、白こしょう	766 36.1
21(金)	白飯		メンチカツ ゆかり和え じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳、豚肉、 鶏卵、わかめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、しめじ、根深ねぎ	精白米、パン粉、 小麦粉、じゃがいも	食塩、白こしょう、 中濃ソース、ゆかり、 米みそ、だし	716 27.3
24(月)	親子丼 (麦ご飯)		大豆と小魚の青のり風味 ナムル	牛乳、鶏卵、 鶏肉、だいす、 かえり煮干し、あおのり	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、もやし、 にんにく、しょうが	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 だし、食塩	820 37.0
教科コラボ献立【3年国語：季節(旬の食材)】								
25(火)	◆秋の味覚ご飯		◆ハガツオの竜田揚げ みそ根菜汁	牛乳、油揚げ、豚肉、 ハガツオの竜田揚げ	にんじん、こまつな、しめじ、 まいたけ、だいこん、ごぼう、 板こんにゃく、根深ねぎ	精白米、もち米、 さつまいも、三温糖、 さといも、植物油	和風だし、昆布茶、 しょうゆ、清酒、 食塩、だし、米みそ	717 32.0
26(水)	豆乳担々麺		上海包子 わかめサラダ	牛乳、豚肉、 豆乳、わかめ	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、干ししいたけ、 たけのこ、根深ねぎ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン	ホット中華めん、三温糖、 でん粉、上海包子、 ねりごま、植物油	しょうゆ、トウバンジャン、 オイスターソース、米みそ、 テンメンジャン、清酒、 だし、食塩、穀物酢	805 35.6
27(木)	原田さんの 白飯		生揚げとつらの卵のカレー系 磯香和え みかん	牛乳、生揚げ、豚肉、 うずらの卵、刻みのみ、 干しひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな、 たまねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、みかん	精白米、三温糖、 じゃがいも、小麦粉、植物油	しょうゆ、カレー粉、 食塩、だし、清酒	850 32.7
【つぼみの日献立】								
28(金)	鮭寿司 (大久保学園焼きのり)		鶏のから揚げ 桜すまし汁 さくらんぼゼリー	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、 味付け海苔、わかめ	さやえんどう、こまつな、にんじん、 しょうが、にんにく	精白米、三温糖、でん粉、 植物油、いりごま、さくら麩	昆布茶、食塩、だし、 穀物酢、しょうゆ、 うすくちしょうゆ、 さくらんぼゼリー	754 38.6
【ハロウィン献立】								
31(月)	セルフハンバーグ サンド		ひじきのピリッとサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、ひよこ豆、 白花豆ペースト、 豆乳、干しひじき、 まぐろ油揚げフレーク	ホールトマト(缶)、青ピーマン、 にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 クリームコーン(缶)	セサミパーンズ、 三温糖、植物油	デミグラスソース、カレー粉、 中濃ソース、食塩、 トマトケチャップ、しょうゆ、 みりん、パプリカ粉、 レッドペッパー、穀物酢、 チキンガラ、白こしょう	788 29.9

・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。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
 ※13日(木)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。
 ※27日(木)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

◆今月が旬の食材を
使用したメニューです!