

10 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い り ょ う					
		中・高等部				おおきくなる		すっきりする		ちからがでる	
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる	
1 (火)	ビビンバどん わかめスープ しゅうまい ぶどうゼリー 牛乳	548	21.8	18.3	2.1	ぶた肉	たまご	ほうれんそう	もやし	こめ	さとう
		753	28.9	22.6	2.7	わかめ 牛乳	とうふ	にんじん	ニンニク	サラダ油	ゼリー
2 (水)	麦ご飯 みそ汁 とんかつ せんキャベツ きりぼしサラダ 牛乳	508	18.6	19.7	1.9	とうふ	わかめ	ねぎ	キャベツ	こめ	むぎ
		770	27	29.2	2.6	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	切干大根	サラダ油	さとう
3 (木)	ひよこ豆入りキーマカレー コンソメスープ コーンサラダ みかんゼリー 牛乳	585	22	18.8	1.9	ぶた肉	ひよこ豆	たまねぎ	にんじん	こめ	ゼリー
		774	27.7	22.2	2.4	牛乳		トマト	ニンニク	サラダ油	はちみつ
4 (金)	麦ご飯 かき玉汁 ますのみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 牛乳	558	27.3	16.8	1.9	たまご	ヨーグルト	こまつな	ねぎ	こめ	むぎ
		746	35.8	19.4	2.4	ます 牛乳	とり肉	いんげん	しょうが	さとう	じゃがいも
7 (月)	ご飯 クリームシチュー チキンソテー ビーンズサラダ 桃缶 牛乳	560	23.9	15.7	1.8	ベーコン	牛乳	たまねぎ	にんじん	こめ	じゃがいも
		782	35.4	19.3	2.4	とり肉	ミックスビーンズ	マッシュルーム	ブロッコリー	サラダ油	小麦粉
8 (火)	ご飯 チンゲンサイスープ ぶた肉となすのマーボー炒め ぎょうざ 牛乳	556	23.4	22.0	1.9	とうふ	ぶた肉	たけのこ	チンゲンサイ	こめ	さとう
		766	29.9	27.0	2.5	牛乳		なす	ピーマン	でん粉	サラダ油
9 (水)	けんちんうどん 野菜かき揚げ かぼちゃのあま煮 レモンゼリー 牛乳	610	20.3	18.7	2.6	とり肉	油揚げ	ごぼう	にんじん	うどん	サラダ油
		724	23.7	23.4	3.1	牛乳		だいこん	かぼちゃ	さとう	小麦粉
10 (木)	チキンライス ゆばとこまつなのスープ ツナマヨオムレツ アセロラゼリー 牛乳	554	24.2	18.2	2.6	とり肉	ゆば	たまねぎ	グリーンピース	サラダ油	こめ
		771	32.6	23.8	3.5	まぐろ	牛乳	マッシュルーム	えのきたけ	ゼリー	
11 (金)	麦ご飯 みそ汁 白身魚フライ せんキャベツ ごもくきんぴら みかん缶 牛乳	576	22.8	19.7	1.8	ほき	牛乳	だいこん	ねぎ	こめ	パン粉
		758	28.1	22.7	2.2	ぶた肉		ほうれんそう	キャベツ	むぎ	サラダ油
15 (火)	ちゅうかどん はるさめスープ 温野菜サラダ りんごゼリー 牛乳	595	20	19.9	1.8	ぶた肉	牛乳	ごぼう	いんげん	こめ	さとう
		760	24.6	23.3	2.2			みかん	たまねぎ	にんじん	でん粉
16 (水)	ご飯 卵スープ ポークケチャップ フライドポテト ぶどうゼリー 牛乳	589	19.5	21.7	2.2	たまご	ぶた肉	しいたけ	ほうれんそう	こめ	でん粉
		792	24.5	26.8	2.7	牛乳		たまねぎ	にんじん	さとう	サラダ油
17 (木)	麦ご飯 ほうとう汁 あじのこうみ焼き ほうれん草サラダ 牛乳	542	25.1	18.7	2.4	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ	ごぼう	こめ	むぎ
		750	33.6	23.2	3.1	あじ	油揚げ	にんじん	だいこん	サラダ油	さとう
18 (金)	カレーピラフ コンソメスープ いり卵サラダ ヨーグルト 牛乳	574	22.5	18.8	2.6	ぶた肉	たまご	たまねぎ	グリーンピース	サラダ油	こめ
		723	26.7	21.5	3.3	ヨーグルト	牛乳	にんじん	もやし		
21 (月)	<A中リクエスト献立> みそラーメン ハンバーグ ブロッコリーサラダ プリン 牛乳	627	26.5	22.2	2.8	ぶた肉	とり肉	もやし	キャベツ	中華麺	サラダ油
		831	36.6	29.1	3.7	牛乳		にんじん	ニンニク	(卵入り)	プリン
22 (火)	麦ご飯 きのこ汁 たらの天ぷら ほうれん草ソテー ラ・フランスゼリー 牛乳	504	20.7	15.5	1.7	とうふ	牛乳	しめじ	まいたけ	こめ	さとう
		725	27.8	21.6	2.2	たら		しいたけ	にんじん	むぎ	小麦粉
23 (水)	黒パン いちご&マーガリン ポトフ トマトオムレツ ツナサラダ 牛乳	569	23.3	24.6	2.3	とり肉	たまご	たまねぎ	にんじん	パン	ジャム
		746	31.0	30.5	3.1	まぐろ	牛乳	かぼ	キャベツ	じゃがいも	さとう
24 (木)	さつまいもご飯 みそ汁 ぶた肉のしぐれ煮 からしあえ ももゼリー 牛乳	552	21.0	17.7	2.1	ぶた肉	牛乳	こまつな	いんげん	さつまいも	こめ
		734	27.5	22.1	2.6	油揚げ		キャベツ	にんじん	ゼリー	
25 (金)	ご飯 卵いりコーンスープ ホイコーロー にらまんじゅう フルーツあんになプリン 牛乳	560	21.7	19.8	1.2	たまご	ぶた肉	ねぎ	とうもろこし	こめ	でん粉
		768	28.9	23.9	1.6	牛乳		キャベツ	にんじん	ごま油	サラダ油
28 (月)	さんしょくどん みそ汁 あまずあえ ヨーグルト 牛乳	567	24.2	19.0	2.1	とり肉	たまご	しょうが	いんげん	こめ	さとう
		761	31.1	23.3	2.5	わかめ	油揚げ	だいこん	にんじん		
29 (火)	ポークカレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ 牛乳	587	21.7	22.0	2.3	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	むぎ
		788	27.3	26.1	2.9			トマト	ニンニク	じゃがいも	サラダ油
30 (水)	麦ご飯 こん菜のごま汁 もろのたつた揚げ かいそうサラダ みかんゼリー 牛乳	564	24.8	17.9	2.4	とり肉	モロ	ごぼう	にんじん	こめ	むぎ
		776	32.9	22.3	3.1	かいそう	牛乳	だいこん	ニンニク	でん粉	サラダ油
31 (木)	ご飯 ミネストローネ とり肉のチーズ焼き グリーンサラダ かぼちゃババロア 牛乳	553	24.7	18.2	2.1	ベーコン	とり肉	トマト	にんじん	こめ	じゃがいも
		747	32.9	21.8	2.6	チーズ	牛乳	たまねぎ	ブロッコリー	マカロニ	サラダ油

一人あたりの学校給食摂取基準		
	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24. 2g	33. 2g
脂質	15. 8g	21. 6g
塩分	2g未満	2. 5g未満