

10 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

給食月目標～食事のマナーを守ろう～

日 付	献 立 名	小学部				中・高等部				お お き な る す っ き り す る ち か ら が で る			
		エネギー-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 (水)	麦ご飯 みそ汁 イカメンチカツ せんキャベツ じゃがいものそぼろ煮 レモンゼリー 牛乳	550	20.8	15.3	1.9	いか とり肉	牛乳	えのきたけ キャベツ	ほうれん草	こめ むぎ	小麦粉	サラダ油	
		772	29.8	18.5	2.6					じゃがいも パン粉	さとう	ゼリー	
2 (木)	ハヤシライス 卵スープ コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	602	22.7	21.1	2.3	ぶた肉 ヨーグルト	たまご 牛乳	にんじん マッシュルーム	たまねぎ ニンニク	こめ でん粉		サラダ油	
		792	28.0	25.0	2.9			しいたけ キャベツ	ほうれん草 ブロッコリー				
3 (金)	麦ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 きりぼしサラダ みかん缶 牛乳	500	19.3	17.2	2.0	とうふ 牛乳	わかめ いわし	ねぎ 切干大根	ほうれん草 にんじん	こめ さとう	むぎ		
		735	28.6	24.1	2.8								
6 (月)	<十五夜献立> ご飯 けんちん汁 うさぎ型ハンバーグ チーズサラダ 月見ゼリー 牛乳	583	22.0	20.1	1.9	とり肉 ぶた肉	とうふ チーズ	ごぼう だいこん	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	さとう		
		791	28.8	24.9	2.4	牛乳		きゅうり とうもろこし		ゼリー			
7 (火)	ご飯 はるさめスープ はっぼうさい しゅうまい フルーツあんぱんにプリン 牛乳	567	21.7	19.1	2.1	ぶた肉	牛乳	たけのこ はくさい	ほうれん草 たまねぎ	こめ でん粉	はるさめ		
		766	28.2	23.0	2.7			にんじん ニンニク	いんげん しょうが	サラダ油	プリン		
8 (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 アセロラゼリー 牛乳	597	22.8	23.3	2.3	とり肉 ツナ	たまご 牛乳	たまねぎ かぶ	にんじん キャベツ	パン	ジャム		
		797	31.3	30.5	3.2			きゅうり		じゃがいも マーガリン	さとう		
9 (木)	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 ヨーグルト 牛乳	597	25.1	20.0	1.9	たら ぶた肉	ヨーグルト 牛乳	だいこん ほうれん草	ねぎ キャベツ	こめ むぎ	さとう	サラダ油	
		780	30.5	23.0	2.3			ごぼう いんげん		こんにゃく			
10 (金)	チキンカレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	598	22.8	17.5	2.3	とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク	こめ ゼリー	むぎ	じゃがいも	
		775	28.3	20.5	2.9			もやし こまつな	ブロッコリー	サラダ油			
14 (火)	<A中リクエスト献立> みそラーメン ぎょうざ ほうれん草サラダ りんごゼリー ミルメーク 牛乳	609	22.9	17.8	3.0	ぶた肉	牛乳	もやし キャベツ	にんじん たまねぎ	中華麺(卵入り)	サラダ油		
		807	31.8	24.0	3.9			ニンニク しょうが	とうもろこし	ごま油	さとう		
15 (水)	麦ご飯 とん汁 ぶりのてり焼き からしあえ もも缶 牛乳	582	26.6	21.1	1.7	ぶた肉 ぶり	とうふ 牛乳	ごぼう だいこん	にんじん ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ	こんにゃく	
		802	35.8	26.8	2.2			しょうが こまつな		サラダ油	さとう		
16 (木)	ご飯 卵スープ チキンソテー ビーンズサラダ プリン 牛乳	523	22.1	16.5	1.6	たまご ミックスビーンズ	とり肉 牛乳	たまねぎ ブロッコリー	ほうれん草 キャベツ	こめ バター	小麦粉	プリン	
		734	33.3	20.3	2.2								
17 (金)	さんしょくどん みそ汁 あまずあえ ぶどうゼリー 牛乳	538	22.2	18.3	2.0	とり肉 油揚げ	たまご わかめ	しょうが だいこん	いんげん キャベツ	こめ ゼリー	さとう		
		734	29.2	22.7	2.5	牛乳		とうもろこし	にんじん				
20 (月)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 大根サラダ アセロラゼリー 牛乳	530	18.6	20.5	1.4	とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 しょうが	たまねぎ だいこん	こめ ゼリー	むぎ		
		769	27.3	29.2	1.9			きゅうり	にんじん				
21 (火)	カレーピラフ コンソメスープ 炒り卵サラダ ヨーグルト 牛乳	573	22.4	18.7	2.6	ぶた肉 ヨーグルト	たまご 牛乳	たまねぎ にんじん	グリンピース もやし	サラダ油	こめ		
		722	26.5	21.3	3.2			こまつな キャベツ	しいたけ				
22 (水)	ご飯 卵いりコーンスープ ぶた肉となすのマーボー炒め にらまんじゅう パイン缶 牛乳	555	22.2	19.1	1.5	たまご 牛乳	ぶた肉	ねぎ なす	とうもろこし ピーマン	こめ ごま油	でん粉	サラダ油	
		762	29.5	23.2	2.0			ニンニク パイン		サラダ油			
23 (木)	麦ご飯 みそ汁 さわらの天ぷら いそかあえ レモンゼリー 牛乳	562	22.4	19.7	1.6	油揚げ さわら	牛乳 のり	たまねぎ もやし	えのきたけ にんじん	こめ むぎ	小麦粉	ゼリー	
		776	29.9	25.8	2.0			ほうれん草		サラダ油			
24 (金)	ご飯 ゆばとこまつなのスープ ポークケチャップ コーンサラダ プリン 牛乳	575	21.0	20.9	1.9	ゆば 牛乳	ぶた肉	えのきたけ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ さとう	でん粉	サラダ油	
		757	26.2	24.2	2.4			ピーマン キャベツ	ニンニク ブロッコリー	プリン			
27 (月)	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	571	22.1	18.5	2.1	油揚げ ぶた肉	牛乳	こまつな キャベツ	ごぼう にんじん	さつまいも	こめ		
		741	27.6	21.9	2.6			いんげん		ゼリー			
28 (火)	ご飯 クリームシチュー たらのムニエル コールスローサラダ みかん缶 牛乳	567	25.3	15.4	2.0	とり肉	牛乳	たまねぎ とうもろこし	にんじん パセリ	こめ サラダ油	じゃがいも	小麦粉	
		761	33.0	17.7	2.6			キャベツ きゅうり		バター			
29 (水)	ビビンバどん チンゲンサイスープ 肉だんご ぶどうゼリー 牛乳	575	23.3	20.1	1.8	ぶた肉 とうふ	たまご ぶた肉	ほうれん草 にんじん	もやし ニンニク	こめ サラダ油	さとう		
		766	29.3	23.9	2.3	牛乳		しょうが しいたけ	チンゲンサイ				
30 (木)	麦ご飯 ほうとう汁 もろの煮つけ かいそうサラダ りんごゼリー 牛乳	535	22.9	13.8	2.4	ぶた肉 油揚げ	もろ 牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ	サラダ油	
		725	31.1	16.5	3.1	海藻		ねぎ きゅうり	たまねぎ	ゼリー	ほうとう		
31 (金)	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	552	24.6	18.2	2.0	ベーコン チーズ	とり肉 牛乳	トマト たまねぎ	にんじん ブロッコリー	こめ マカロニ	じゃがいも	サラダ油	
		769	36.5	22.6	2.7			キャベツ きゅうり		ババロア			

※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。

旬の食材・・・ごぼう

ごぼうは、10月から12月にかけて出荷量が多くなります。便秘の解消や腸内環境を整える効果が高い食物繊維が豊富に含まれています。



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