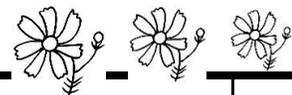


10月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに ごもくきんぴら まろやかとうにゅうみそしる	いわし みそ とうにゅう ごもくきんぴら	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	ごぼう れんこん はくさい ねぎ	ごめ さとう さといも	ごま あぶら	617	23.7	18.5	2.4
4	月	ごはん 牛乳 にしょくどん(にくそぼろ・いりたまご) からしあえ のっぺいじる	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごめ さとう さといも でんぷん		617	27.1	19.5	2.3
5	火	ごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	ぶたにく どうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	ごめ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	692	26.4	24.0	2.0
6	水	ちいさいココアあげパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ツナとまめのサラダ	まぐろフレーク ぶたにく えび さつまあげ いんげんまめ	牛乳	にんじん	たけのこ きゅうり はくさい ねぎ キャベツ しいたけ	パン さとう うどん	あぶら ココア ごまあぶら ドレッシング	605	24.2	24.8	3.4
7	木	むぎごはん 牛乳 とりのてりやき マカロニサラダ あぎやさいのあられじる	とりにく ハム あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	むぎ ごめ マカロニ じゃがいも でんぷん	マヨネーズ	652	23.0	21.4	2.0
8	金	ごはん 牛乳 さけチーズフライ かんぴょうのごまあえ かきたまじる ブルーベリーゼリー	さけ たまご どうふ なると	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ はくさい かんぴょう	ごめ ゼリー パンこ さとう でんぷん	あぶら ごま	632	23.4	18.1	1.8
10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレットなど使いすぎいませんか？今日は目の健康に良いビタミンAを多く含む食材をたくさん使っています。												
14	木	むぎごはん 牛乳 にくだんご パンパンジーサラダ ちゅうかごもくスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい ねぎ たけのこ きくらげ	むぎ ごめ はるさめ	ドレッシング	622	23.9	16.7	2.6
15	金	ごはん 牛乳 チキンハヤシライス だいこんサラダ くだもの(オレンジ)	ハム とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	だいこん たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごめ じゃがいも	ドレッシング あぶら	640	20.4	17.3	2.7
18	月	ごはん 牛乳 おおたわらポークのやきにく もやしとだいすのサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく だいす なると たまご	牛乳	にら ごまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ しょうが にんにく とうもろこし	ごめ でんぷん	あぶら ドレッシング	681	28.7	22.9	2.3
18日は「地産地消の日」です。豚肉、大豆、卵、にら、もやしなど栃木県の食材を多く使った献立です。												
19	火	ごはん 牛乳 あじフライ きりほしだいこんのもの さつまいもじる	あじ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ だいこん しめじ はくさい ねぎ	ごめ パンこ さとう さつまいも	あぶら	645	22.5	18.8	2.4
20	水	ちいさいコッペパン 牛乳 いちごジャム スワグティナポリタン プレーンオムレツ コールスローサラダ	ウインナー たまご ハム	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム スワグティ	あぶら ドレッシング	689	25.8	24.8	3.1
21	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	むぎ ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	683	22.0	18.6	2.6
22	金	ごはん 牛乳 さばのみそに ほうれんそうのツナあえ さわにわん	さば どうふ まぐろフレーク みそ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし たけのこ しいたけ だいこん ごぼう	ごめ	マヨネーズ	616	25.6	22.0	2.1
25	月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ガバオライスのぐ フォーとにくだんごのスープ	えび ぶたにく とりにく なると	牛乳	ピーマン バジル にんじん ごまつな	しめじ たまねぎ はくさい ねぎ	ごめ しゅうまいのかわ さとう フォー	あぶら	596	21.9	19.7	2.5
26	火	ごはん 牛乳 ぶりかけ あつやきたまご ほうれんそうののりあえ いもに	さけ たまご ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ まいたけ	ごめ さといも さとう	ごま あぶら	627	24.3	18.7	2.0
山形県の郷土料理「いも煮」です。山形では、秋に食べ頃をむかえるさといもを大きな鍋で煮て、大勢でいただく「いも煮会」が行われるそうです。												
27	水	まるパン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ はなやさいサラダ かぼちゃスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	マッシュルーム カリフラワー たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし	パン さとう	あぶら	679	27.8	27.1	3.7
28	木	むぎごはん 牛乳 モロのたつたあげ ひじきのいりに とんじる	モロ みそ さつまあげ ぶたにく どうふ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが にんにく えだまめ ごぼう はくさい ねぎ だいこん	むぎ ごめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	668	26.7	19.6	2.7
29	金	ごはん 牛乳 なっとう ちくぜんに なめこじる くだもの(りんご)	なっとう とりにく なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ だいこん はくさい なめこ ねぎ りんご	ごめ さといも さとう	あぶら	608	24.0	18.1	2.4

計(18回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



えいようりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均	642	24.5	20.5	2.5
		基準量	650	26.8	18.1	2未満