

# 10月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品					
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品					
1	火	豆乳食パン ブルーベリージャム アスパラとベーコンのソテー ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	アスパラガス にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	パン ジャがいも ジャム ルウ 油	805	30	32	3.4	
2	水	ごはん ビビンバ(肉炒め・ナムル) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん こまつな もやし 大豆もやし ぜんまい 長ネギ 椎茸 ほうれん草 たけのこ	ごはん ワンタン ごま ごま油 油	830	35	17	2.5	
3	木	【給食・お弁当なし】 市教研のため午前授業								
4	金	ごはん いわしの梅煮 からし和え せんべい汁	牛乳 いわし 鶏肉 ちくわ 油揚げ	もやし にんじん ごぼう ほうれん草 長ネギ 大根 舞茸	ごはん せんべい	808	32	21	2.2	
7	月	金時豆パン ミートボール(2個) かぼちゃの塩バター煮 トマトと卵のスープ ミルメーク	牛乳 鶏肉 肉団子 卵	玉ねぎ こまつな トマト かぼちゃ にんにく	パン バター 金時豆 でん粉	774	28	24	3	
8	火	菜めし 厚焼き玉子焼き わかめときゅうりのしょうが和え 白石うめん汁	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 わかめ 笹かまぼこ	きゅうり しょうが にんじん 長ネギ 椎茸	ごはん うめん 心	720	29	15	4	
9	水	ココアパン ピザ春巻き ブロッコリーとチーズのサラダ しめじとキャベツのスープ	牛乳 ベーコン チーズ	ブロッコリー キャベツ しめじ にんじん 大根 とうもろこし	パン ドレッシング 油	780	28	33	3.4	
10	木	【お弁当の日】 ♪ 校内合唱コンクール ♪								
11	金	ごはん <b>さんまの生姜煮</b> こまつなともやしのごま和え 豆麩の味噌汁	牛乳 さんま ちくわ 豆腐	大根 にんじん 長ネギ こまつな もやし しめじ しょうが	ごはん ごま 心	817	30	24	3.5	
15	火	黒角食パン はちみつ&マーガリン 焼きビーフン <b>洋風おでん</b>	牛乳 豚肉 ウインナー ごぼう入りさつま揚げ 笹かまぼこ	キャベツ にんじん もやし 大根 ビーマン きくらげ 椎茸	パン こんにゃく オリーブ油 ごま油 はちみつ&マーガリン	827	29	30	4.2	
16	水	ごはん 麻婆豆腐 かみかみサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 さきいか	にんじん 長ネギ いら たけのこ 椎茸 大根 きゅうり 生姜 にんにく オレンジ	ごはん でん粉 油 ごま油	797	29	21	2.6	
17	木	背割りソフトパン ブラウンシチュー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが みかん もも パイナップル	パン でん粉 ルウ	825	24	35	3.5	
18	金	ごはん そぼろ丼 仙台芋煮 柿	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん 椎茸 ほうれん草 白菜 しめじ ごぼう 長ネギ 柿	ごはん 里芋	821	33	20	2.8	
19	土	【お弁当の日】 玉川祭								
21	月	振替休業日(玉川祭の分)								
23	水	横割り丸パン ハムチーズフライ マセドアンサラダ スコッチプロス バックソース	牛乳 ハム チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン ジャがいも 麦 マヨネーズ 油	798	28	29	3.6	
24	木	ごはん ポークカレー わかめサラダ コロコロチーズ(2個)	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ちくわ	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	ごはん ジャがいも ルウ	837	26	23	4.3	
25	金	ごはん <b>あつあつ笹かまぼこ</b> <b>まぐろ入りきんぴら</b> ひきな汁	牛乳 まぐろ 笹かまぼこ 油揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ネギ さやえんどう	ごはん ジャがいも 薄力粉 でん粉 ごま 油	839	36	19	3.3	
28	月	ごはん ハンバーグデミソース ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナルーク	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム	ごはん ジャがいも マヨネーズ	918	28	32	3.1	
29	火	【3年2組リクエスト献立】 米粉フォカッチャ 照り焼きチキン <b>しおがまサラダ</b> ミネストローネ ミニプリン(2個)	牛乳 ベーコン なた いか えび わかめ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト セロリ パセリ	パン ジャがいも 油 オリーブ油 プリン	715	37	24	3.8	
30	水	ごはん <b>さばのカレー揚げ</b> キャベツのおかか和え <b>華風なめこそスープ</b>	牛乳 さば ちくわ 卵 豆腐 かつお節	キャベツ もやし にんじん 長ネギ なめこ しめじ しょう が	ごはん でん粉 薄力粉 油	840	32	27	2.6	
31	木	ミニチョコチップパン ミートソースパン かぼちゃのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ マッシュルーム パセリ にんにく 生姜	パン マカロニ ルウ	732	23	24	3.3	

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

- \* 3日(木)：給食・お弁当なし(午前授業)
- \* 10日(木)：お弁当の日(合唱コンクール)
- \* 19日(土)：給食なし(玉川祭)

☆今月のふるさと給食☆(太字で記載)

あつあつ笹かま まぐろ入りきんぴら  
しおがまサラダ **さんまの生姜煮**  
さばのカレー揚げ 洋風おでん



