



10月分給食予定献立表



こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う				栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をとどのえるもの		
1	水	はくはん 		◆さといものそぼろに くきわかめのピリからあえ	牛乳 とりにく くきわかめ	こめ さといも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし にんにく	しょうゆ みりん 和風だしの素 穀物酢 レッドパプリカ	574 20.5
2	木	はくはん 		あげだしとうふのきのこソースがけ けんちんじる はなみかん	牛乳 とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう さといも	えのきだけ たまねぎ しめじ しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	みりん しょうゆ かつお節 塩	624 21.0
3	金			きびなごのかりかりフライ ごまキムチじる	牛乳 ぶたにく きびなご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま げんまいこ	にんじん もやし だいこん しらたき ほうれんそう しめじ ねぎ えのきだけ ごぼう にんにく	酒 しょうゆ 塩 豆板醤 かつお節 みりん	611 25.2
6	月	はくはん 		さんまのかばやき ◎つきみだんごじる ゆかりあえ、◎おつきみゼリー	牛乳 さんま とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう さといも もちごめ	にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり みかん	しょうゆ みりん 塩 かつお節 ゆかり	686 21.8
7	火			たまごとうどん いもとまめのかりんとう いそかあえ	牛乳 たまご とりにく わかめ のり	うどん さとう でんぷん さつまいも はちみつ いんげんまめ	にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ	塩 しょうゆ 酒 かつお節 みりん	609 21.9
8	水	はくはん 		しせんとうふ ビーフンのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら ビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	酒 しょうゆ 穀物酢 黒酢 甜面醬 塩 豆板醤 パイナップル	626 25.5
9	木			ボークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす ツナ	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら マーガリン	ブルーベリー ほうろく たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり ホールコーン	しょうゆ 塩 こしょう トマトソース ケチャップ からし粉 穀物酢 しょうゆ	624 27.9
10	金	はくはん 		カツカレー てづくりふくじんづけ	牛乳 ぶたにく	こめ パンこ あぶら しらはなまめ じゃがいも マーガリン さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん れんこん	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース しょうゆ ポークソース 穀物酢 みりん	712 25.6
14	火			ABCマカロニスープ わかめサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン チーズ わかめ	パン マーガリン マカロニ ごまあぶら さとう ごま	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 穀物酢 ウインナー ケチャップ スライス しょうゆ	576 21.6
15	水	はくはん 		まめいりドライカレー コールスローサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいす ヨーグルト	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ きゅうり キャベツ ピーマン ホールコーン	しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ ケチャップ カレー粉 マヨネーズ デミグラスソース	660 23.7
16	木	コーンのピラフ 		ソコダラフライ やさいのスープ	牛乳 とりにく ソコダラ ベーコン	こめ パンこ あぶら でんぷん バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン さやいんげん キャベツ たまごだけ こまつな	酒 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ	575 21.3
17	金			◆やきぐりクロック こんさいのみそじる はなみかん	牛乳 ひじき ちくわ たまご ぶたにく みそ	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら さといも くり じゃがいも さつまいも パンこ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう ごぼう ねぎ こまつな みかん	酒 塩 穀物酢 しょうゆ かつお節	632 18.3
20	月	はくはん 		じゃがマーボー チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく だいす のり みそ わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ 豆板醤 黒酢 甜面醬 塩 ケチャップ	614 19.7
21	火			◆ホキのもみじやき むらくもじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ホキ わかめ たまご	こめ くり あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ まいたけ しめじ たまねぎ ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん かつお節	581 24.7
22	水	タンメン 		さいのくにくにまん ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん こむぎこ さとう パンこ ごまあぶら でんぷん	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん しいたけ ねぎ きゅうり チンゲンサイ こまつな だいこん	しょうゆ 酒 パイナップル 塩 こしょう 穀物酢	603 24.5
23	木	きんぴらごはん 		ししゃものフライ さわにわん	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 かつお節 こしょう	638 26.3
24	金			ごまだれサラダ りんごのむしパン	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご 調理用牛乳	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ りんご ピーマン もやし きゅうり キャベツ	和風だしの素 塩 ウインナー しょうゆ 穀物酢 マスタード	614 24.3
27	月	はくはん 		まつかぜやき いもだんごじる そくせきづけ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご みそ	こめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ねぎ しょうが はくさい にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節	617 24.7
28	火			さわらのさいきょうやき とんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごま	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	酒 塩 しょうゆ かつお節	569 28.0
29	水	きなこあげパン 		てづくりにくだんごのスープ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく とうふ ひじき きなこ	パン さとう あぶら でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり だいこん	酒 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ 穀物酢 みりん 和風だしの素	604 25.3
30	木	はくはん 		なまあげのすきに ごますあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごま	えのきだけ はくさい ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ もやし	和風だしの素 酒 しょうゆ 穀物酢	644 26.6
31	金			◎バターナッツがぼちのクリームスープ かいそうサラダ	牛乳 ベーコン かいそう 調理用牛乳 チーズ なまクリーム	パン マーガリン あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり ホールコーン	バター粉 バター しょうゆ 塩 穀物酢	578 18.2
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。									
					平均栄養量 エネルギー 617kcal たんぱく質 23.4g				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 617kcal たんぱく質 23.4g

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理（17日 徳島県） ◎印 行事食（6日お月見献立・9日※10日 目の愛護デー・31日ハロウィン）

＜お知らせ＞10月1日（水）5年生、6組5年生は館岩自然の教室振休のため給食がありません。

10月24日（金）2年生、6組2年生は校外学習のため給食がありません。

10月27日（月）28日（火）6年生、6組6年生は修学旅行のため給食がありません。

