

10月の献立表

今月の給食目標：朝食の大切さを考えよう!

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量
2 金	ご飯	○	ハ珍豆腐 ツナと野菜の醤油和え	牛乳 ★えび ★いか 豚肉 木綿豆腐 うすら卵 わかめ 油揚げ ツナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 玉葱 だけのこ 椎茸 にんにく 生姜 小松菜 ねぎ もやし	836 kcal 40.9 g 3.0 g
5 月	高菜炒飯	○	ハニーマスタードサラダ 春雨スープ	牛乳 チャーシュー 卵 チーズ 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 はちみつ 緑豆春雨 ごま油	生姜 ねぎ だかな漬 キャベツ きゅうり 人参 椎茸 白菜 小松菜	828 kcal 27.0 g 3.7 g
6 火	黒砂糖パン	○	鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト フワフワ卵スープ	牛乳 秋鮭 ベーコン 卵 粉チーズ	黒砂糖パン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 油 パン粉	玉葱 人参 バセリ ホールコーン にんにく キャベツ	765 kcal 40.5 g 3.0 g
7 水	回鍋肉丼	○	青菜とコーンのスープ スイートスティック	牛乳 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 揚げ油 グラニュー糖	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 青ピーマン にんにく 生姜 クリームコーン缶 ねぎ 青梗菜	897 kcal 29.7 g 2.7 g
8 木	けんちんうどん	○	かみかみ和え 人参蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 うすら卵 卵	冷凍うどん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 小麦粉 マーガリン	ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	805 kcal 30.9 g 3.5 g
9 金	ご飯	○	ホキとじゃがいものチリソース 中華コーンサラダ みかん	牛乳 ホキ うすら卵	米 揚げ油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 油	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 ホールコーン 玉葱 みかん	859 kcal 33.5 g 2.0 g
13 火	金時ご飯	○	シイラのあずま煮 ごまじゃこサラダ けんちん汁 みかん	牛乳 しいら 糸寒天 じゃこ 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 昆布	米 もち米 さつまいも 揚げ油 片栗粉 砂糖 白ごま 油 じゃがいも ごま油	生姜 きゅうり 人参 キャベツ えのきだけ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ みかん	809 kcal 37.5 g 3.1 g
14 水	バエリア	○	ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ★いか ★えび あさり チーズ	米 油 じゃがいも 揚げ油 アーモンド はちみつ 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム 青ピーマン キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 もも缶 バイン缶	861 kcal 31.0 g 2.7 g
15 木	ご飯 大豆のふりかけ	○	筑前煮 味噌汁	牛乳 大豆 かつお節 鶏肉 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ 昆布	米 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも 油	人参 だけのこ ごぼう 椎茸 グリーンピース ねぎ	839 kcal 36.5 g 2.5 g
16 金	豚キムチ丼	○	中華風コーンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	椎茸 玉葱 ねぎ もやし キャベツ キムチ にんにく たら 人参 ホールコーン 小松菜 ぶどうジュース	871 kcal 34.0 g 2.7 g
19 月	<郷土料理 熊本県> 高菜めし	○	タイピーエン いきなり団子	牛乳 卵 豚肉 ★えび ★いか かまぼこ うすら卵 あずき	米 押麦 ごま油 油 白ごま 緑豆春雨 上新粉 白玉粉 砂糖 さつまいも	だかな漬 冷凍刻み 人参 玉葱 白菜 だけのこ 小松菜	764 kcal 27.1 g 2.9 g
20 火	ご飯	○	あじのアーモンドフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳 まあじ 卵 かつお節 鶏ひき肉 昆布 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	米 揚げ油 小麦粉 アーモンド 油 砂糖 片栗粉	西洋かぼちゃ 生姜 白菜 ねぎ 小松菜	842 kcal 36.9 g 2.7 g
21 水	ご飯	○	鶏肉の照り焼き じゃがいものバター煮 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 昆布	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 有塩バター こんにゃく さといも	生姜 人参 ごぼう 大根	812 kcal 31.3 g 2.8 g
22 木	<世界の料理 アイルランド> 胚芽パン	○	シェパーズパイ アイルリッシュジュチャー	牛乳 牛乳(調理用) 豚肉 レンズ豆 チーズ 牛こま 豚肉	胚芽パン じゃがいも 有塩バター 油 三温糖 小麦粉	玉葱 トマト缶 カット 人参 エリンギ グリーンピース	756 kcal 32.3 g 3.5 g
23 金	ご飯	○	秋刀魚の煮付け はりはりサラダ 月見汁	牛乳 さんま じゃこ ハム かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 緑豆春雨 ごま油 油 こんにゃく 片栗粉 白玉粉	生姜 切干大根 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 ぼんしめじ ねぎ	888 kcal 31.7 g 3.2 g
24 土	秋の実りパスタ	○	かぼちゃと豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 のり ヨーグルト	油 スパゲッティ 有塩バター 砂糖 マヨネーズ(全卵型) はちみつ	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ふなしめじ エリンギ えのきだけ なす 鶏ねぎ 西洋かぼちゃ グリーンピース きゅうり もも缶 バイン缶 みかん缶	805 kcal 29.7 g 2.1 g
27 火	小松菜ミートドッグ	○	フライドポテトサラダ パンパンキータージュ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳(調理用) 生クリーム	コッペパン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油	生姜 玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ	802 kcal 29.9 g 3.4 g
28 水	わかめご飯	○	ししゃもの紅葉揚げ こんにゃくのピリ辛煮 むらこも汁	牛乳 わかめ ししゃも 粉チーズ 卵 かつお節 木綿豆腐 かまぼこ 昆布	米 白ごま 揚げ油 小麦粉 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 片栗粉	人参 バセリ ごぼう 人参 とうがらし ねぎ 小松菜	783 kcal 31.5 g 2.7 g
29 木	チリビーンズライス	○	コールスロー りんご	牛乳 大豆 いんげん豆 豚ひき肉	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	トマトジュース 玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり りんご	793 kcal 28.6 g 2.4 g
30 金	<ハロウィン献立> ドライカレー	○	トマトサラダ パンパンパイ	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 ごま油 砂糖 パイ皮	にんにく 生姜 玉葱 セロリ キャベツ 人参 きゅうり トマト 西洋かぼちゃ	913 kcal 29.0 g 2.5 g