



【10月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡(TEL：0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
2	げつ	むぎごはん		とりじる とうふハンバーグきのこソースかけ もやしとこまつなのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ もやし こまつな ゆかり	660	32.3
3	か	しよくパン		ペンネクリームスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも パンこ バター	たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり コーン だいこん	581	17.3
4	すい	むぎごはん		なめこのりきゅうじる こんさいつくね ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく (かつお・こんぶ)	こめ むぎ パンこ こんにやく ねりごま でんぶん さとう ごま	なめこ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	653	27.9
5	もく	にくまん		やさいたつぶりビーフン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	きょうりきこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら パンこ ごまあぶら ビーフン	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ もも パイン みかん パナナ	583	20.7
6	きん	むぎごはん		だごじる いわしのしょうがに たまねぎドレッシングあえ	ぎゅうにゅう あげ ハム いわし	こめ むぎ こむぎこ さといも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	614	22.7
9	げつ	スポーツの日							
10	か	ブルーベリーパン		ポパイスパゲッティ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ヨーグルトツナ とりにく	しよくパン さとう オリーブゆ マカロニ	ブルーベリージャム たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	671	24.6
11	すい	むぎごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり なし	613	20
12	もく	あきのみのりカレーライス		えだまめサラダ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ プリンのもと	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ えだまめ	650	20.3
13	きん	むぎごはん		せんべいじる あげだしとうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ	こめ むぎ かたくりこ さといも あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ きくらげ いんげん	617	20.2
16	げつ	むぎごはん		おやこに ごまずあえ てづくりしおこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	640	23.7
17	か	ココアバナナむしパン		じゃがいものホワイトスープ カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ホームケーキミックス さとう こむぎこ バター じゃがいも オリーブゆ	バナナ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ コーン	562	19.1
18	すい	むぎごはん		さつまじる きびなごからあげ わかめとじゃこのすのもの わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ きびなご ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	609	23.3
19	もく	こめこパン		タイビーエン ちくわサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご ちくわ	こめこパン さとう はるさめ ごま	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	623	26
20	きん	ちゅうかふうたきこみごはん		ごもくスープ はるさめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ こまつな ねぎ きゅうり もやし	553	23.7
23	げつ	むぎごはん		けんちんじる ぎゅうにくのしぐれに なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぎゅうにく なっとう	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく しらたき	だいこん にんじん いんげん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ	639	26.7
24	か	あげパン		ミネストローネ かぼちゃとベーコンのキッシュ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ベーこん チーズ	コッペパン さとう あぶら マカロニ バター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく かぼちゃ	640	24.5
25	すい	しろごはん		すきやきふうにこみ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	こめ こんにやく さとう ピーナッツ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	586	21.5
26	もく	むぎごはん		むらくもやさいスープ ブリのてりやき くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ブリ ちくわ くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ	659	28.1
27	きん	ちやめし		とうふのすましじる がねあげ になます	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ あげ こんぶ わかめ (かつお)	こめ さつまいも さとう こむぎこ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	647	21.7
30	げつ	むぎごはん		ぐだくさんみそしる ぎょロック ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム あつあげ さかなすりみ チーズ	こめ むぎ パンこ さといも でんぶん あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり コーン	647	24.8
31	か	ハロウィントースト		ビーフンチュー ブロッコリーサラダ パンブキンムース	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	しよくパン さとう あぶら マーガリン じゃがいも オリーブゆ ムース	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン	652	20.9

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。