

10月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	749 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.7 g
	脂質	18.4~27.6g		24.6 g
	塩分相当量	2.5g未満		2.4 g

日	曜日	献立名	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杯たんぱく質 脂質量 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
2	木	牛乳		牛乳					748 kcal	
		カレーうどん	豚肉		うどん, だんご	サラダ油	にんじん, 江戸菜	玉ねぎ, ながねぎ, ぶなしめじ	27.4 g	
		もやしと油揚げのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	24.7 g	
		スイートポテト		調理用牛乳, 生クリーム	さつまいも, 砂糖	バター			2.7 g	
3	金	牛乳		牛乳					738 kcal	
		イワシのひつまぶし風	いわし, かまぼこ		米, 押麦			しょうが, 干し椎茸, ながねぎ	34.7 g	
		炒り豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	21.6 g	
		おろしあえ			砂糖		こまつな, にんじん	ぶなしめじ, だいこん	2.3 g	
		豆乳プリン	調製豆乳	寒天	砂糖, 黒蜜					
6	月	牛乳		牛乳					730 kcal	
		鮭ひじきごはん	鮭	ひじき	米, 押麦, 砂糖	白ごま	さやいんげん		31.8 g	
		秋の里すまし汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐		里芋		にんじん, 江戸菜	だいこん, ぶなしめじ, えのきたけ, ながねぎ	19.2 g	
		お月見団子			上新粉, 白玉粉, 砂糖, だんご		かぼちゃ		2.5 g	
7	火	牛乳		牛乳					752 kcal	
		麦ご飯			米, 押麦				31.1 g	
		麻婆豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		砂糖, だんご	サラダ油, ゴマ油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干し椎茸, ながねぎ, たけのこ水煮	きゅうり, もやし	25.1 g
		拌三すう			春雨, 砂糖	ゴマ油	にんじん		2.4 g	
8	水	牛乳		牛乳					786 kcal	
		セルフフィッシュチリバーガー	シルバー		丸パン, 薄力粉, だんご, 砂糖	サラダ油	トマトピューレ	キャベツ, しょうが	36.3 g	
		クリームスープ	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ	玉ねぎ, マッシュルーム	34.0 g	
9	木	牛乳		牛乳					743 kcal	
		ごはん			米				33.1 g	
		かんばちそぼろの袱紗卵	かんばち, たまご	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ	22.7 g	
		小松菜のゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	もやし	2.7 g	
10	金	牛乳		牛乳					763 kcal	
		大豆入りミートソースが	豚ひき肉, 大豆, 豚レバー		スパゲティ, 薄力粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ, パセリ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム	31.3 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	28.9 g	
		ブルーベリーソースヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリージャム			ブルーベリー	2.0 g	
14	火	牛乳		牛乳					735 kcal	
		ジンジャーライス			米	サラダ油, バター		しょうが	29.5 g	
		鶏肉のハニーレモン焼き	鶏肉		はちみつ, 砂糖			レモン, レモン汁	21.5 g	
		蓮根サラダ			砂糖	サラダ油, 白練りごま	にんじん	れんこん, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	2.3 g	
15	水	牛乳		牛乳					736 kcal	
		ピザトースト	ハム	チーズ	無塩食パン		トマトピューレ	玉ねぎ	33.9 g	
		コーンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	バター, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, コーン, クリームコーン	30.0 g	
		エンペドラッド	白いんげんまめ, ツナ		砂糖	サラダ油, オリーブ油	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン	キャベツ, きゅうり	2.7 g	
16	木	牛乳		牛乳					720 kcal	
		そぼろごはん	鶏ひき肉, たまご		米, 押麦, 砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが	33.8 g	
		カブの甘酢あえ			砂糖		にんじん	かぶ, きゅうり	23.9 g	
		こはだのつみれ汁	こはだ, 白みそ		だんご		にんじん, 江戸菜	ながねぎ, しょうが, だいこん, はくさい	2.3 g	
ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳	砂糖							

ぶみきょう
和食
~十五夜の献立~

目の愛護デー献立

学習発表会
応援献立①



日	曜日	献立名	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		エネルギー たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
17	金	牛乳		牛乳					717 kcal
		ごはん+ツナふりかけ	ツナ,かつおぶし	ちりめんじゃこ,ひじき	米,砂糖		にんじん		34.0 g
		あんかけエビ入厚焼き卵	エビ,たまご		砂糖,てんぷん		にんじん,万能ねぎ	玉ねぎ	21.4 g
		のりあえ		のり	砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ	3.0 g
		厚揚げと大根のみそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ					ながねぎ,だいこん	
20	月	牛乳		牛乳					768 kcal
		回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ	28.1 g
		春雨サラダ塩ドレッシング	ハム		春雨,砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり,キャベツ	21.5 g
		かき						柿	2.5 g
21	火	牛乳		牛乳					759 kcal
		ごはん			米				30.3 g
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	20.6 g
		秋のおひたし	油揚げ		砂糖		江戸菜,にんじん	えのきたけ,ぶなしめじ	2.3 g
22	水	牛乳		牛乳					718 kcal
		ツナたまトースト	たまご,ツナ		無塩食パン	マヨネーズ			30.8 g
		チリコンカン	豚ひき肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,砂糖,コーンスターチ	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	33.3 g
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.1 g
23	木	牛乳		牛乳					788 kcal
		さんまの蒲焼き丼	さんま		米,てんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油,白ごま		しょうが	28.2 g
		ワカメともやしのおひたし		わかめ	砂糖		こまつな,にんじん	もやし,コーン	28.1 g
		すまし汁	鶏肉,豆腐	わかめ			にんじん,江戸菜	ぶなしめじ	2.3 g
24	金	牛乳		牛乳					748 kcal
		大根ピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん	だいこん,コーン	24.9 g
		白菜のクリーム煮	鶏肉	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	はくさい,ぶなしめじ	24.3 g
		キャベツのハニーマスタードサラダ			はちみつ,砂糖		にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり	1.8 g
		ラフランスのパンナコッタ		寒天,調理用牛乳	砂糖			西洋なし	
25	土	牛乳		牛乳					776 kcal
		豚の生姜焼き丼	豚肉		米,押麦,はちみつ,てんぷん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,ながねぎ	28.7 g
		茎わかめサラダ		茎わかめ	砂糖	マヨネーズ	にんじん	切干しだいこん,ごぼう,きゅうり,キャベツ	23.0 g
		梨						なし	2.7 g
28	火	牛乳		牛乳					741 kcal
		五目あんかけ焼きそば	豚肉,エビ,いか		むし中華めん,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,もやし,はくさい	33.5 g
		キムチあえ				サラダ油		だいこん,きゅうり,白菜	16.7 g
		りんご						キムチ りんご	2.7 g
29	水	牛乳		牛乳					772 kcal
		大豆入りドライカレー	豚ひき肉,大豆,豚レバー		米,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉ねぎ	26.0 g
		フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	23.2 g
								1.6 g	
30	木	牛乳		牛乳					732 kcal
		ごはん+エコふりかけ	かつおぶし	昆布	米,砂糖				27.0 g
		ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉,パン粉	サラダ油			23.2 g
		酢みそあえ	白みそ	わかめ	砂糖			キャベツ,きゅうり	2.8 g
		豆腐のかきたま汁	豆腐,たまご		てんぷん		にんじん,江戸菜	ぶなしめじ,ながねぎ	
31	金	牛乳		牛乳					779 kcal
		フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン,砂糖	バター			30.2 g
		パンクインシチュー	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ	玉ねぎ,マッシュルーム	31.1 g
		カラフルサラダ				サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,ガーリックパウダー,レモン汁	2.7 g

学習発表会
応援献立②

学習発表会

食品ロス削減の日の献立