

10月 給食献立予定表

行事等	日・曜日		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物				
	1 木	ごはん						米			768 33.0 27.8 305
		牛乳		牛乳							
		鯖の味噌煮	鯖 味噌			生姜	砂糖		醤油 清酒 みりん 酢		
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	人参	しらたき さやいんげん	砂糖	ごま油	醤油 清酒 みりん 鰹だし		
		うずら卵のすまし汁	豚肉 うずら卵		ほうれん草 人参	大根 こんにゃく			清酒 鰹だし 昆布だし 醤油 塩		
第五中 給食なし	2 金	ピザドック	フランクフルト	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	ロールパン てんぷん	オリーブ油	ケチャップ トマトソース バジル	795 33.8 39.6 402	
		牛乳		牛乳							
		シルバーサラダ				キャベツ ホールコーン	春雨 砂糖	米油	りんご酢 塩		
		ポトフ	豚肉		人参	玉ねぎ セロリ 大根 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	ケチャップ 塩 醤油 こしょう 白ワイン ローリエ		
	5 月	ごはん						米			759 31.0 23.8 316
		牛乳		牛乳							
		豚肉の柳川煮	豚肉 鶏卵		人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	砂糖 てんぷん	米油	醤油 清酒 みりん 鰹だし		
		じゃが芋とえのきの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		たまねぎ えのき	じゃがいも		鰹だし		
		梨				梨					
	6 火	切干大根と豚肉のごはん	豚肉 油揚げ	昆布	人参	切り干し大根	米 砂糖	ごま	清酒 醤油 塩 昆布だし	780 30.4 30.5 292	
		牛乳		牛乳							
		ぶりフライ	ぶり				パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油	中濃ソース 赤ワイン		
		すいとん汁	鶏肉		人参	大根 根深ねぎ	すいとん		鰹だし 昆布だし 醤油 塩		
	7 水	ごはん						米			773 38.2 25.6 513
		牛乳		牛乳							
		鰯の生姜煮	鰯			生姜	砂糖 てんぷん		醤油 酢 塩		
		キャベツときゅうりの香味和え				キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	塩 こしょう		
		炒り豆腐	鶏肉 豆腐 鶏卵		人参 なら	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	砂糖	ごま油	清酒 みりん 醤油 鰹だし 昆布だし		
	8 木	ごはん						米			802 34.4 26.5 277
		牛乳		牛乳							
		酢豚	豚肉		人参	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく	てんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	ケチャップ 酢 みりん 清酒 醤油		
		卵とコーンのスープ	豆腐 鶏卵		ほうれん草	ホールコーン	てんぷん	ごま油	醤油 塩 こしょう ケチャップ		
大岡中 給食なし	9 金	ピザドック	フランクフルト	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	ロールパン てんぷん	オリーブ油	ケチャップ トマトソース バジル	795 33.8 39.6 402	
		牛乳		牛乳							
		シルバーサラダ				キャベツ ホールコーン	春雨 砂糖	米油	りんご酢 塩		
		ポトフ	豚肉		人参	玉ねぎ セロリ 大根 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	ケチャップ 塩 醤油 こしょう 白ワイン ローリエ		
	13 火	麦ごはん						米 麦			778 30.1 27.5 453
		牛乳		牛乳							
		味噌カツ	豚肉 ハチ味噌				パン粉 砂糖	大豆油 ごま	塩 醤油		
		たくあん和え				キャベツ きゅうり 大根漬け	砂糖	米油 ごま	酢 塩		
		鶏肉入りすまし汁	鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	しめじ 大根 根深ねぎ			鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 清酒 塩		
		アーモンド小魚		カタクチイワシ			砂糖	アーモンド ごま	醤油		
	14 水	うどん						うどん			793 29.1 29.6 352
		牛乳		牛乳							
		カレー南蛮	鶏肉 うずら卵 なると 油揚げ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干し椎茸	てんぷん		鰹だし 清酒 昆布だし カレー粉 醤油 塩 みりん		
		こんにゃくサラダ		海藻		キャベツ こんにゃく ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油		
		手作りスイートポテト		牛乳			さつまいも 砂糖	バター 生クリーム			
大岡中 給食なし	15 木	ごはん						米			770 35.3 25.5 331
		牛乳		牛乳							
		手作りハンバーグ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳		玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 てんぷん	米油	塩 こしょう ナツメグ 醤油 清酒 みりん		
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		人参	キャベツ エリンギ		ごま油	鰹だし 醤油 塩 こしょう		
		じゃが芋と油揚げの味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし		
第五中 給食なし	16 金	ごはん						米			770 35.3 25.5 331
		牛乳		牛乳							
		手作りハンバーグ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳		玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 てんぷん	米油	塩 こしょう ナツメグ 醤油 清酒 みりん		
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		人参	キャベツ エリンギ		ごま油	鰹だし 醤油 塩 こしょう		
		じゃがいもと油揚げの味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし		

行事等	日・曜日		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
ふるさと給食	19月	ごはん					米			767 33.3 27.9 393
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	豚肉 豆腐		玉ねぎ しらたき 生姜	砂糖	米油	醤油 清酒 みりん 鰹だし 昆布だし		
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん			パン粉	大豆油			
		辛子和え			ほうれん草 キャベツ			からし 醤油		
火	20	ごはん					米			771 28.6 20.4 484
		牛乳		牛乳						
		つみれフライ	鯖		人参 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	大豆油	酢 塩 みりん 唐辛子		
		もやしのごま酢和え			小松菜 もやし	砂糖	ごま	醤油 酢		
		芋煮	豚肉 味噌		人参 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	里芋 砂糖		塩 醤油 清酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
水	21	麦ごはん					米 麦			816 33.0 31.0 297
		牛乳		牛乳						
		油淋鶏(2個)	鶏肉		根深ねぎ 生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	塩こうじ 酢 醤油 清酒		
		塩ナムル			ほうれん草 もやし		ごま油 ごま	塩 こしょう		
		にらたまスープ 	鶏卵 豆腐	にら	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	チキン 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう		
木	22	秋の香りごはん	鶏肉		人参 しめじ	米 もち米		醤油 塩 清酒 みりん 鰹だし	748 30.3 31.8 346	
		牛乳		牛乳						
		鮭のもみじ焼き	鮭		人参		ノンエッグ マヨネーズ	塩 こしょう		
		具だくさん味噌汁	油揚げ 味噌		人参 大根 根深ねぎ	さつまいも		鰹だし 昆布だし 醤油		
		さつまいもと栗のタルト	豆乳			さつまいも 砂糖 米粉	栗 ショートニング			
金	23	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン			740 31.7 30.9 428
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉 大豆	チーズ		玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム	じゃがいも	米油 バター	赤ワイン ナパグ デミグラスソース ケチャップ トマトソース ウスターソース 塩 こしょう	
		海藻サラダ		海藻		キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	
		リンゴジャム				りんご	砂糖 水あめ			
月	26	麦ごはん					米 麦			731 32.9 27.9 410
		牛乳		牛乳						
		鯖の南部焼き	鯖			生姜		ごま	醤油 みりん 清酒	
		五目煮豆	大豆		人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	砂糖	ごま油	醤油 みりん 清酒 鰹だし		
		豆腐とかまぼこのすまし汁	豆腐 かまぼこ		人参 ほうれん草 大根 えのき			鰹だし 昆布だし 醤油 塩 みりん		
		のりふりかけ	鰹節 のり			砂糖		茶 塩		
火	27	ナシゴレン	鶏肉 えび		赤ピーマン 玉ねぎ にんにく	米	米油	ナンプラー チリパウダー フリソース 清酒 塩 こしょう	753 25.2 30.7 443	
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ			人参 さやいんげん	ホールコーン 玉ねぎ	じゃがいも パン粉	大豆油		塩
		うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ				チキン 塩 こしょう 醤油
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
第五中2年 給食なし	28水	ロールパン		脱脂粉乳			パン			785 33.1 38.8 351
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のアヒージョ焼き	鶏肉			にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう	
		イタリアンサラダ				キャベツ 枝豆 ホールコーン			イタリアンドレッシング	
		パンプキンポタージュ	ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	小麦粉	バター	チキン 塩 スープ ストック 塩 こしょう	
29 木		給食なし								
金	30	中華麺					中華麺			802 34.4 23.8 386
		牛乳		牛乳						
		担々麺(スープ) 	味噌		小松菜 もやし ホールコーン 根深ねぎ		ごま	チキン 酢		
		担々麺(肉みそ)	豚肉 大豆		人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	ごま油	清酒 醤油 豆板醤		
		カリカリさつまいも					さつまいも 砂糖	大豆油		

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。