



10月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	おもなさいりょう 主 材 料				小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(%) しょうえんそうとうりょう(%)		
		おもにからだ に体をつくる	おもにからだのしょうじょ とどの調子を整える		おもにエネルギーになる			
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ			
1 (水)	はちみつパン 牛乳 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 野菜とウインナーのスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ	はちみつパン	あぶら	672
		ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	わふうごましょうゆドレッシング	21.2
					とうもろこし	パンこ		26.0
								2.8
2 (木)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② くらげサラダ チャーシヤン豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	あぶら	632
		くらげ			しょうが	しゅうまいのかわ	ちゅうかドレッシング	23.7
		なまあげ			たけのこ	さとう		22.2
		みそ			にんにく	たまねぎ		2.1
3 (金)	セルフホットドッグ(スライスコッペパン・ソーセージ・ケチャップ&マスタード) 牛乳 みどりのサラダ コーンシチュー	ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペパン	あぶら	634
		とりにく		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルー	24.6
				ブロッコリー	とうもろこし			25.8
								2.7
6 (月)	☆十五夜献立☆ ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし けんちん汁 十五夜デザート	とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	だいこん	ごはん	あぶら	612
		ぶたにく		にんじん	もやし	さといも		23.6
		とうふ			ごぼう	じゅうごやデザート		17.0
		かつおぶし			こんにゃく	りんご		1.9
7 (火)	セルフ豚キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の具) 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	627
		とりにく	ヨーグルト	にら	はくさいキムチ	さとう	ごま	24.4
		なると		ほうれんそう	みかん	ワンタンのかわ		17.2
					もも			2.1
8 (水)	キャラメルパン 牛乳 はんぺんチーズフライ フレンチサラダ ポークビーンズ	はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	キャラメルパン	あぶら	709
		ぶたにく	チーズ	トマト	きゅうり	パンこ	フレンチドレッシング	25.3
		ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		25.7
		だいず						2.7
9 (木)	セルフツナごはん(ごはん・ツナごはんの具) 牛乳 焼きチキンカツ 沢煮桜	ツナ	とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん	ごはん		700
		あぶらあげ			たけのこ	さとう		28.7
		ぶたにく			ねぎ			28.1
					しいたけ			2.4
10 (金)	てまきごはん(ごはん・手巻きのり・焼肉・ツナコーン) 牛乳 野菜と卵のスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	636
		ベーコン	のり	ほうれんそう	しょうが	さとう	たまごふしょうマヨネーズ	27.5
		たまご			とうもろこし	でんぶん		23.7
		ツナ			キャベツ	セロリ		1.7
14 (火)	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目きんぴら さつまいもの味噌汁	いわし	みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう	ごはん	ごま	630
		ぶたにく		こまつな	ねぎ	さつまいも	あぶら	22.4
		さつまあげ			こんにゃく	さとう		20.4
		あぶらあげ						2.1
15 (水)	ミートボールスパゲッティ(ゆでスパゲッティ・ソース) 牛乳 ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ プリン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	644
		ぶたにく		ほうれんそう	にんにく	でんぶん	たまごふしょうマヨネーズ	23.3
		たまご		トマト	ごぼう	プリン	ごま	24.4
		みそ			とうもろこし			2.2
16 (木)	ごはん 牛乳 秋野菜のカレー れんこんとひじきのサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす	ごはん	あぶら	691
		ひじき			たまねぎ	じゃがいも	カレールー	20.5
		ヨーグルト			れんこん	さつまいも	わふうドレッシング	20.6
		スキムミルク			きゅうり			1.8
17 (金)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット②③ 大根サラダ ブラウンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ミルクパン	あぶら	653
		ぶたにく	のり		きゅうり	じゃがいも	ルー	27.6
		ツナ	なまクリーム		にんにく	パンこ		23.3
					たまねぎ			3.0
20 (月)	☆南那須中学校3年1組オリジナル献立☆ セルフハヤシライス(ごはん・ハヤシソース) 牛乳 チキンチーズ焼き のり酢和え 焼プリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	ごはん	あぶら	807
		ぶたにく	チーズ	にんじん	しょうが	パンこ	ごま	29.4
		ツナ	のり	トマト	しめじ	さとう	ルー	31.6
					マッシュルーム	やきプリンタルト		2.3
21 (火)	セルフ親子丼(ごはん・親子丼の具) 牛乳 塩昆布和え 根菜汁	とりにく	たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ	ごはん	あぶら	618
		ぶたにく	しおこんぶ	にんじん	きゅうり	さといも		24.7
		あぶらあげ			だいこん	さとう		20.0
		とうふ	みそ		ごぼう	ねぎ	しいたけ	2.4
22 (水)	セルフハムカツサンド(スライス丸パン・ハムカツ・ソース・ごまキャベツ) 牛乳 クラムチャウダー	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	まるパン	あぶら	653
		あさり	なまクリーム	パセリ	たまねぎ	パンこ	ルー	23.5
		ベーコン				じゃがいも	ごま	23.8
								2.9
23 (木)	ごはん 牛乳 さばの味噌漬け焼き のりごま和え キムチスープ	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	ごはん	あぶら	640
		みそ	のり	にら	きゅうり	ごまあぶら		27.0
		ぶたにく			はくさいキムチ	ごま		25.2
		とうふ			ねぎ			2.5
24 (金)	セルフフルーツサンド(食パン・フルーツクリーム) 牛乳 ハムチーズピカタ 野菜スープ	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	しょくパン	クリーム	631
		たまご	チーズ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		20.5
		ウインナー			みかん	さとう		26.7
					もも			2.2
27 (月)	☆南那須中学校3年2組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ のり酢和え ピリ辛味噌汁 レモンタルト	ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	にんにく	ごはん	じゃがいも	729
		ぶたにく	のり	ほうれんそう	しょうが	パンこ	ごま	21.6
		みそ		にんじん	ごぼう	さとう		25.0
					だいこん	レモンタルト		1.9
28 (火)	☆南那須中学校3年3組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 鶏のから揚げ②③ わかめともやしのナムル 麻婆豆腐 アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいずもやし	ごはん	あぶら	731
		とうふ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん	ナムルドレッシング	26.6
		ぶたにく		にら	にんにく	ゼリー		25.0
					たけのこ			2.3
29 (水)	こめこ 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどん ショーロンボー①② 小松菜サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめこパン	わふうドレッシング	597
		ぶたにく	ひじき	こまつな	たまねぎ	うどん		25.4
		ツナ			とうもろこし	ショーロンボーのかわ		22.8
		あぶらあげ			ねぎ			2.2
30 (木)	ごはん 牛乳 和風おろしお魚ハンバーグ 黒ごま和え すいとん汁	おさかな	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	ごま	624
		ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが	さとう		25.7
		とりにく			にんにく	すいとん		14.7
		あぶらあげ			もやし			2.2
31 (金)	はちみつパン 牛乳 照焼肉団子②③ こんにゃくサラダ パンプキンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	はちみつパン	あぶら	677
		ぶたにく	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ		ルー	26.7
			こんぶ	ブロッコリー	こんにゃく			23.1
			とさかのり					2.3

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準
エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満
10月の平均栄養量
エネルギー：661kcal たんぱく質：24.7g 脂質：23.2g 塩分：2.3g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

10月19日(日)は那須烏山市市長選挙の投票日です。
投票日当日に予定がある方は、期日前投票(10/13～10/18)をご利用ください。