



10月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 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	
		おもにからだ に体をつくる		おもにからだちよしの 体の調子を整える		
		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		おもにエネルギーになる 米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ
1 (木)	セルフ二色丼（ごはん・そぼろ・おひたし）牛乳 だいこん あぶらあ みそしる 大根と油揚げの味噌汁	とりにく ゑゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう しょうが にんじん もやし こまつな だいこん	ごはん ごま さとう	580 26.3 18.2 2.2	
2 (金)	セルフ焼きそばパン（スライスコッペパン・焼きそば）牛乳 こまつな わかめと小松菜のツナあえ ラ・フランスゼリー	ぶたにく ゑゅうにゅう なると ツナ	にんじん キャベツ こまつな もやし	コッペパン サラダあぶら やきそばめん パンパンジードレッシング ラ・フランスゼリー	614 24.4 17.0 2.6	
5 (月)	ごはん あきやさい ゑゅうにゅう レンコンとひじきのサラダ アセロラミルク	ぶたにく ゑゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん しょうが にんにく なす たまねぎ れんこん もやし きゅうり	ごはん サラダあぶら じゃがいも カレールウ さつまいも わふうドレッシング アセロラミルク	671 18.5 18.8 2.0	
6 (火)	ごはん ゑゅうにゅう さんまのみぞれ煮 きりほしだいこん いた に じる 切干大根の炒め煮 すいとん汁	さんま ゑゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん だいこん きりほしだいこん こんにゃく ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう すいとん	652 24.4 19.4 2.4	
7 (水)	コッペパン ゑゅうにゅう ぶたにく ふうみや 豚肉のワイン風味焼き シーザーサラダ ふわふわスープ	ぶたにく ゑゅうにゅう ウインナー たまご	パセリ たまねぎ ブロッコリー しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	コッペパン サラダあぶら じゃがいも クルトン パンこ シーザードレッシング	607 28.4 24.4 2.7	
8 (木)	☆荒川小学校リクエスト給食☆ わかめごはん ゑゅうにゅう かぼちゃコロッケ ず のり酢あえ ABCスープ 冷凍みかん	ぶたにく わかめ ツナ ゑゅうにゅう ベーコン のり	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう セロリ にんじん みかん こまつな	ごはん サラダあぶら パンこ さとう ごま じゃがいも マカロニ	631 19.2 17.8 2.7	
9 (金)	しょく 食パン いちごジャム ゑゅうにゅう トマトオムレツ ツナレモンサラダ やさい 野菜シチュー	たまご ゑゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	しょくパン サラダあぶら いちごジャム シチュールウ じゃがいも	656 26.1 22.9 2.1	
13 (火)	ごはん ゑゅうにゅう なつとう 牛乳 納豆 ごまあえ ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	なつとう ゑゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えだまめ ねぎ しょうが	ごはん サラダあぶら さとう ごま さといも	605 25.8 18.5 1.6	
14 (水)	あき 秋のミートソーススパゲティ（ゆでスパゲティ・ミートソース） えゅうにゅう 牛乳 さつまいもサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ゑゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ トマト エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり	スパゲティ サラダあぶら さつまいも たまごふしろうマヨネーズ	651 26.0 24.1 2.2	
15 (木)	☆烏山小学校6年2組リクエスト給食☆ ごはん ゑゅうにゅう とりにく あ 牛乳 鶏肉のから揚げ ず からみそしる のり酢あえ ぶり辛味噌汁 いちごクレープ	とりにく ゑゅうにゅう ツナ のり ぶたにく みそ	ほうれんそう しょうが にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま さとう クレープ(いちご)	718 25.2 25.6 2.3	
16 (金)	セルフおやこどん（ごはん・おやこどん ぐ）牛乳 しょうぶ あ こんかい 塩昆布和え 根菜汁	とりにく たまご ゑゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう さといも	611 24.7 19.1 2.6	
19 (月)	セルフちゅうかどん（ごはん・ちゅうかどん ぐ）牛乳 にくしゅうまい はるさめ 肉焼売② 春雨サラダ	ぶたにく ゑゅうにゅう いか なると とりにく タラ ハム	にんじん しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん パンパンジードレッシング はるさめ	603 25.8 15.9 2.2	
20 (火)	ごはん ゑゅうにゅう あじカツ こぶくる 牛乳 小袋ソース ひじきの炒め煮 のっぺい汁	あじ タラ ゑゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう さといも でんぶん	591 21.3 16.9 2.3	
21 (水)	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 やさい 野菜スープ	たまご ゑゅうにゅう ハム チーズ ウインナー	にんじん バイナップル こまつな みかん もも キャベツ たまねぎ	しょくパン ホイップクリーム	629 20.6 26.7 2.2	
22 (木)	セルフぶたどん（ごはん・ぶたどん ぐ）牛乳 もやしとにらのナムル ゆばとわかめの味噌汁	ぶたにく ゑゅうにゅう ゆば わかめ みそ	にんじん たまねぎ にら ねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう ナムルドレッシング じゃがいも	609 25.4 18.0 2.6	
23 (金)	じゅうさんやこんだて ☆十三夜献立☆ こめこ 米粉パン チョコクリーム(大豆) ゑゅうにゅう とりにく こうみや えだまめ しろ 鶏肉の香味焼き 枝豆サラダ 白いんげんのポタージュ	とりにく ゑゅうにゅう ツナ わかめ ウインナー	ブロッコリー しょうが にんにく にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ	こめこパン チョコクリーム(だいず) じゃがいも ごま パター レモンドレッシング ルウ	696 33.6 33.0 2.7	
26 (月)	ごはん ゑゅうにゅう さばスタミナ焼き のりごま和え あ こんかい じる 根菜ごま汁	さば ゑゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ	にんじん しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごま サラダあぶら	643 23.8 25.2 1.8	
27 (火)	☆烏山小学校6年1組リクエスト給食☆ ごはん ゑゅうにゅう チーズ in ハンバーグ（デミグラスソース） もやしのナムル キムチスープ レモンタルト	とりにく ゑゅうにゅう ぶたにく みそ	にら しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし だいずもやし えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん ビーフシチュールウ レモンタルト サラダあぶら ナムルドレッシング ごま	702 23.7 25.2 2.8	
28 (水)	セルフハムカツサンド（丸パン・ハムカツ・小袋ソース・ ごまキャベツ）牛乳 クラムチャウダー	ハム ゑゅうにゅう あさり ベーコン	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ	まるパン サラダあぶら パンこ ごま じゃがいも なまクリーム ルウ	650 23.4 23.5 2.9	
29 (木)	ごはん ゑゅうにゅう ぶたにく しょうが や いた 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め はなやさい とんじる 花野菜サラダ 豚汁	ぶたにく ゑゅうにゅう みそ	ブロッコリー しょうが たまねぎ アスパラガス とうもろこし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん サラダあぶら さといも シーザードレッシング	636 27.8 22.1 2.1	
30 (金)	はちみつパン ゑゅうにゅう てりやきにくだんご 牛乳 照焼肉団子② こんにゃくサラダ パンプキンシチュー	とりにく ゑゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず こんぶ とさかのり	ブロッコリー にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ こんにゃく キャベツ	はちみつパン シチュールウ サラダあぶら なまクリーム	669 27.1 22.0 2.3	

1食分の学校給食摂取基準（小学校3・4年生） ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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：639kcal たんぱく質：24.8g 脂質：21.6g 塩分：2.3g

