R5

10月 献立予定表

阿見町立学校給食センター〈小学校〉

日	曜	献立名	フスオーク	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	調味料 その他	家庭で食べて欠しい食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	麦ごはん/のりふりかけ/牛乳		牛乳		米　麦	のりふりかけ	いも類 種実類	613
		いかのケチャップ和え		いか		砂糖　油　でん粉	ケチャップ　ソース		
		ささみときゅうりの和え物		鶏肉	人参　もやし　きゅうり	砂糖　油	しょうゆ　塩　酢		29.0
		ワンタンスープ		豚肉	ちんげん菜　人参　大根　ねぎ　しょうが	ワンタン	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　ガラスープ		
3	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		魚介類 卵　類	664
		マーボー豆腐		豆腐　豚肉　みそ	人参　にら　玉ねぎ　ねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉　油　ごま油	中華だし　しょうゆ　トウバンジャン テンメンジャン　コチュジャン		
		◎シューマイ(児2個　職3個)		豚肉	玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉　パン粉	塩　しょうゆ		26.5
		チョレギサラダ		ハム　わかめ	キャベツ　きゅうり	ごま	ドレッシング		
4	水	コッペパン/チョコクリーム/牛乳		牛乳		コッペパン　チョコクリーム		豆　類 きのこ類	618
		フランクフルトソテー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ　ソース		
		コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング　塩　こしょう		23.4
		秋野菜のスープ		鶏肉	人参　セロリー　玉ねぎ　白菜　にんにく	さつまいも	コンソメ　ガラスープ　塩　こしょう		
		目の愛護デー献立							
5	木	ごはん/発酵乳		発酵乳		米		魚介類 種実類	659
		ビタミンたっぷりカレー		豚肉	かぼちゃ　人参　赤ピーマン　トマト　玉ねぎ　りんご　にんにく	じゃがいも　油	カレールウ　ウスターソース　カレー粉　ガラムマサラ		
		チキンナゲット(児2個　職3個)		鶏肉	にんにく	パン粉　小麦粉　でん粉　油	しょうゆ　塩　チキンスープ		18.9
		ブルーベリーゼリー和え			みかん　パインアップル　黄桃	ブロックゼリー　カクテルゼリー			
		おいしい阿見発見～冬瓜（とうがん）～							
6	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		小　魚 いも類	634
		豚肉のねぎソース		豚肉	しょうが　レモン　ねぎ　にんにく　りんご	砂糖　でん粉	酒　しょうゆ		
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか	人参　きゅうり　キャベツ		ドレッシング		28.2
		冬瓜のスープ		鶏肉　わかめ	人参　とうがん　玉ねぎ	でん粉	しょうゆ　塩　ガラスープ　中華だし		
10	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		乳　類 果物類	713
		鶏肉のオニオンソース		鶏肉	玉ねぎ　りんご	でん粉　砂糖　油	酒　塩　こしょう　しょうゆ　みりん　和風だし		
		もやしのごま和え		ハム	小松菜　人参　もやし	砂糖　ごま	しょうゆ		27.8
		大根と油揚げのみそ汁		油揚げ　みそ　わかめ	大根　ねぎ		和風だし		
11	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		魚介類 豆　類	601
		とんこつラーメンスープ		豚肉　なると	人参　とうもろこし　もやし　ねぎ　にんにく　しょうが	油	豚骨ラーメンスープ　しょうゆ　ガラスープ 中華だし　鶏だし　塩		
		米粉春巻き		豚肉	人参　玉ねぎ　キャベツ　しょうが　しいたけ	油　小麦粉　春雨　でん粉　米粉　砂糖	しょうゆ　塩		23.6
		キムチ和え		ツナ	人参　キャベツ　きゅうり	砂糖	キムチの素　めんつゆ		
12	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		淡色野菜 いも類	671
		三色そぼろ		鶏肉　鶏卵	グリンピース　しょうが	でん粉　油　砂糖	塩　しょうゆ　みりん		
		わかめスープ		豆腐　わかめ	人参　えのきたけ　ねぎ		中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		26.3
		ヨーグルト和え		ヨーグルト　生クリーム	黄桃　りんご　パインアップル　みかん	砂糖			
13	金	ごはん/味付けのり/牛乳		牛乳　味付けのり		米		卵　類 緑黄色野菜	566
		◎ほっけの塩焼き		ほっけ			塩　しょうゆ		
		ハム入りヤーコンサラダ（ドレッシング）		ハム	人参　キャベツ　きゅうり	ヤーコン　ごま	ドレッシング		26.9
		なめこ汁		豆腐　みそ	なめこ　玉ねぎ　ねぎ		和風だし		
16	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		果物類 魚介類	653
		★メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	砂糖　でん粉　小麦粉　パン粉　油	塩　こしょう　ソース		
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵　昆布	人参　キャベツ　きゅうり	砂糖　でん粉　油	塩　ドレッシング		21.9
		さつまいも入りみそ汁		油揚げ　豆腐　みそ	人参　しめじ　白菜　ねぎ	さつまいも	和風だし		
17	火	菜めし/牛乳		牛乳　かつお節	広島菜　京菜　大根葉	米　砂糖	塩	種実類 海藻類	579
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖　酒　みりん	しょうゆ		
		大根サラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ	人参　大根　きゅうり		ドレッシング		26.3
		具だくさん汁		鶏肉　豆腐	人参　ねぎ	さといも　ヤーコン　こんにゃく	塩　しょうゆ　和風だし		
18	水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		いも類 きのこ類	666
		★豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ　とうもろこし	パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉　油	塩　ソース		
		イタリアンサラダ		ハム	人参　キャベツ　きゅうり		ドレッシング　塩		23.1
		コーンポタージュ		鶏肉　牛乳	人参　グリンピース　玉ねぎ　とうもろこし	小麦粉　油　バター	塩　こしょう　洋風だし　ガラスープ		
19	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		果物類 海藻類	641
		ハヤシライス		豚肉	人参　マッシュルーム　玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　油	ハヤシルウ　ケチャップ　塩　ソース		
		オムレツ（ケチャップ）		鶏卵		砂糖　でん粉　油	塩　酢　ケチャップ		22.9
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	砂糖　油	しょうゆ　酢		
		日本食べ物紀行～岡山県～							
20	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのこ類 小　魚	644
		おかやまデミカツ		豚肉　大豆粉	トマト	でん粉　パン粉　砂糖　油	塩　デミグラスソース　ウスターソース 洋風だし		
		おかか和え		かつお節	人参　もやし　きゅうり	砂糖	しょうゆ		
		しのうどん汁		鶏肉　油揚げ	人参　小松菜　玉ねぎ　ねぎ	ほうとううどん	みりん　しょうゆ　塩　和風だし		23.4
		※白桃のジュレ				白桃のジュレ			
23	月	ごはん/牛乳/ミルメーク		牛乳		米　ミルメーク		魚介類 種実類	664
		タコライスの具		豚肉	人参　トマト　玉ねぎ　にんにく	砂糖　油	ソース　塩　こしょう　チリパウダー		
		そえ野菜		チーズ	キャベツ				26.1
		ポテトスープ		鶏肉	人参　パセリ　とうもろこし　玉ねぎ	じゃがいも　油	洋風だし　塩　こしょう		
24	火	わかめごはん/牛乳		牛乳　わかめ		米　砂糖	塩	豆　類 卵　類	584
		鶏の照り焼き		鶏肉	にんにく	砂糖　でん粉	塩　酒　しょうゆ　みりん		
		かにかま和え		かに風味かまぼこ	小松菜　人参　もやし	砂糖	ドレッシング　しょうゆ　酢		28.3
		白菜のスープ		豚肉	人参　ちんげん菜　白菜　ねぎ		中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		
25	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		いも類 海藻類	697
		ジャージャーめんの具		豚肉　みそ	人参　トマト　玉ねぎ　たけのこ　しいたけ　しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	しょうゆ　トウバンジャン　塩		
		◎ぎょうざ(児2個　職3個)		豚肉　鶏肉　大豆粉	にら　キャベツ　玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉　油	しょうゆ　塩　酢		28.6
		アップルシャーベット			りんご	砂糖			
		リクエスト献立～本郷小学校～							
26	木	さつまいもごはん/牛乳		牛乳		米　さつまいも	塩　酒	緑黄色野菜 乳　類	634
		鮭の西京焼き		さけ　みそ		砂糖	塩		
		りっちゃんサラダ		ハム　かつお節　昆布	人参　とうもろこし　キャベツ　きゅうり	砂糖　油	酢　塩　こしょう　しょうゆ		
		豚汁		豚肉　豆腐　みそ	人参　ごぼう　大根　ねぎ　しょうが		和風だし		28.5
		※マスカットゼリー				マスカットゼリー			
		十三夜献立							
27	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小　魚	655
		スタミナ焼肉		豚肉　みそ	人参　にら　にんにく　しょうが　玉ねぎ　キャベツ	砂糖　でん粉　油	酒　しょうゆ　コチュジャン　塩　こしょう		
		お月見汁		豆腐　かまぼこ	小松菜　しめじ　ねぎ　白菜		塩　しょうゆ　和風だし		
		フルーツ白玉			みかん　パインアップル　黄桃	白玉餅　カクテルゼリー			25.5
30	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		卵　類 きのこ類	605
		ハンバーグバーベキューソース		鶏肉　豚肉	玉ねぎ　レモン　にんにく　ねぎ　りんご	じゃがいも　砂糖　でん粉　油	ケチャップ　塩　しょうゆ		
		花野菜のサラダ（ドレッシング）			ブロッコリー　人参　カリフラワー　とうもろこし		ドレッシング		24.5
		キャベツとウィンナーのスープ		ウインナー	人参　パセリ　キャベツ　玉ねぎ		塩　こしょう　ガラスープ　コンソメ		
31	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		豆　類 魚介類	652
		ポークカレー		豚肉	枝豆　人参　トマト　玉ねぎ　にんにく　りんご	じゃがいも　油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		クルトンサラダ（ドレッシング）		鶏肉	人参　キャベツ　きゅうり	クルトン	ドレッシング		24.1
		洋なしコンポート			洋なし	砂糖			

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

※4日のコッペパンは備蓄用食材を使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
平均	639	25.4	20.6	372	3.6	251	0.42	0.48	31	5.2	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0