





















平成23年

# 10月献立表

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

きゅうしょく  
給食のマナーを身に付けましょう

実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	ランチルーム
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
3 月	 ごはん いかの香味やき ピーナッツ和え どさんこ汁	576	25.9	いか とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら バター ピーナッツ	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ コーン	
4 火	 きこのトマトソースパゲティ アーモンドサラダ りんごヨーグルトケーキ	672	25.0	ぶたにく みそ たまご チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ アーモンド さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん ホールトマト キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり もやし エリンギ えのき しめじ りんご	
5 水	 セサミパン ビーンズコロッケ ゆで野菜 ヘルコンスーフ	659	23.8	ぶたにく ベーコン いんげんまめ たまご 牛乳	セサミパン じゃがいも こむぎこ マッシュポテト パン粉 あぶら	にんじん パセリ たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり はくさい	
6 木	 カレールソース ごまドレサラダ くだもの	714	20.8	とりにく ベーコン いんげんまめ 生クリーム 牛乳	こめ むぎ さとう こむぎこ バター ごま あぶら	にんじん パセリ たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム エリンギ キャベツ もやし コーン	1の1
7 金	 ごはん のりとアサリの佃煮 肉じゃが しらす和え	641	24.7	ぶたにく アサリ なまあげ のり ひじき しらす 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ 干しシイタケ もやし	
11 火	 ゆかりごはん 魚のいそ風味 レモン和え みそ汁	637	25.1	もうかさめ とうふ みそ あおのり 牛乳	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり レモン えのき	2の1
12 水	 チキンライス 野菜チップス とうふのスープ	589	21.4	とりにく ベーコン とうふ 牛乳	こめ じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん ピーマン かぼちゃ チンゲンサイ トマトジュース もやし たまねぎ エリンギ れんこん	
13 木	 チキンカツサンド アセロラゼリー ピーフンスープ	641	25.4	とりにく ぶたにく ベーコン たまご かんてん 牛乳	まるパン パン粉 こむぎこ ピーファン さとう ごま あぶら	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ 干しシイタケ アセロラ みかん缶	
14 金	 マーボー丼 コーンたまごスープ くだもの	607	23.6	ぶたにく とうふ たまご みそ ヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん こまつな コーン にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しシイタケ たまねぎ もやし	
17 月	 五目チャーハン カリカリナッツ わかめスープ くだもの	619	25.8	ぶたにく とりにく えび たまご だいず わかめ かえりにぼし 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら ピーナッツ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ 干しシイタケ ピース もやし	3の1
18 火	 肉うどん ツナサラダ スイートポテト	612	21.8	ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご 生クリーム 牛乳	うどん さとう さつまいも ごま あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん ごぼう 干しシイタケ もやし	
19 水	 チリビーンズライス フレンチサラダ くだもの	666	19.6	ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ 牛乳	こめ さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	
20 木	 きびごはん ししやもの石垣揚げ からし和え いなか汁	631	23.4	ししゃも だいず たまご なまあげ みそ 牛乳	こめ きび こむぎこ こんにやく じゃがいも ごま あぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	3の2
21 金	 オレンジフレンチトースト 秋風シチュー シュリンプサラダ	632	26.7	とりにく えび たまご チーズ 牛乳	食パン こむぎこ さつまいも さとう あぶら バター アーモンド	にんじん パセリ あんずジャム たまねぎ しめじ レモン マッシュルーム キャベツ きゅうり	
24 月	 上海焼きそば じゃがいもと大豆のいそべ揚げ ナムル くだもの	631	25.3	ぶたにく いか だいず あおのり 牛乳	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし キャベツ 干しシイタケ コーン	
25 火	 ナンカレードッグ カミカミサラダ ミックスフルーツ	637	24.8	フランクフルト ぶたにく ひよこまめ ちりめん 牛乳	ナン さとう パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし もも缶 バイン缶 みかん缶	4の1
26 水	 いそごはん ちぐさ焼き ごま和え みそ汁	595	23.8	とりにく たまご みそ ひじき わかめ ちりめん 牛乳	こめ ふ さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ もやし はくさい 干しシイタケ だいこん	
27 木	 さんまのかば焼き丼 おかか和え すまし汁	672	25.1	さんま とうふ わかめ 粉かつお 牛乳	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし ねぎ しめじ	4の2
28 金	 もみじごはん 魚の生姜焼き じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	631	28.1	さけ とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが なめこ ねぎ いんげん	
31 月	 コーンパン かぼちゃのグラタン 和風サラダ くだもの	628	21.5	ベーコン チーズ わかめ ちりめん 牛乳	コーンパン こむぎこ さとう ごま あぶら バター ごまあぶら	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	

ごう 都合により こんだて へんこう ばあい 献立が変更する場合がありますので、ご了承下さい。