

# 10月献立予定表

| 日  | 曜日  | 卵乳アレルギー代替食提供 | 献立名   |  | エネルギーたんぱく質塩   | お も な 材 料                             |                               |                          |                                     |                                     |                                |                          |
|----|-----|--------------|---|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|    |     |              | 「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。 |  |   | 体の組織を作る                               |                               | 体の調子をととのえる               |                                     | エネルギーになる                            |                                |                          |
|    |     |              | 色付きの日は残量調査です。   |  |   | 1群                                    | 2群                            | 3群                       | 4群                                  | 5群                                  | 6群                             |                          |
| 1  | (水) |              |   |  | マナーの日<br>スパゲティ イタリアンサラダ<br>ミートソース アーモンドフィッシュ  | 798 kcal<br>34.1 g<br>22.8 g<br>2.7 g | 牛肉<br>ぶた肉                     | 牛乳<br>チーズ<br>小魚          | にんじん<br>トマト<br>きゅうり<br>にんにく         | たまねぎ<br>しょうが<br>グリーンピース<br>キャベツ     | パン<br>小麦粉<br>スパゲティ             | アーモンド油<br>ドレッシング         |
| 2  | (木) |              |   |  | 鉄だっぶり給食<br>れんこんフライ・ソースかけ<br>切り干し大根のポン酢あえ 五目炒り豆腐   | 900 kcal<br>34.1 g<br>27.9 g<br>2.0 g | れんこんフライ<br>豆腐<br>ぶた肉          | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん<br>しいたけ              | だいこん<br>もやし<br>たまねぎ<br>グリーンピース      | 米<br>さとう                       | 油<br>ごま油<br>ごま           |
| 3  | (金) |              |   |  | 世界味めぐり(台湾)<br>エンジョイイングリッシュデー(本中)<br>ルーローハン 小松菜のおひたし<br>にら入り肉団子スープ                       | 757 kcal<br>30.9 g<br>17.3 g<br>2.8 g | ぶた肉<br>肉団子                    | 牛乳                       | にら<br>こまつな<br>にんじん<br>えのきだけ<br>はくさい | しいたけ<br>たまねぎ<br>もやし<br>たけのこ<br>しょうが | 米<br>かたくりこ<br>さとう<br>はるさめ      | 油<br>ごま油<br>ごま           |
| 6  | (月) |              |   |  | 十五夜<br>鶏肉の香味焼き ごまあえ<br>みそけんちん汁  | 817 kcal<br>32.6 g<br>21.7 g<br>2.5 g | とり肉<br>豆腐<br>みそ               | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん<br>しょうが<br>ごぼう         | にんにく<br>もやし<br>だいこん<br>ねぎ           | 米<br>くり<br>さといも<br>さとう         | 油<br>ごま<br>こんにゃく         |
| 7  | (火) |              |   |  | はるまき キムチ和え<br>生揚げと豚肉のみそ炒め   | 918 kcal<br>32.5 g<br>32.0 g<br>2.7 g | ぶた肉<br>なまあげ<br>みそ<br>はるまき     | 牛乳                       | にんじん<br>しら<br>たけのこ<br>もやし           | きゅうり<br>キャベツ<br>しいたけ<br>しょうが        | 米<br>さとう<br>かたくりこ              | 油                        |
| 8  | (水) |              |   |  | 上中<br>フロccoliーサラダ ごろごろ野菜のスープ<br>はちみつレモンゼリー  | 790 kcal<br>31.5 g<br>26.7 g<br>3.3 g | とり肉                           | 牛乳<br>チーズ                | フロccoliー<br>にんじん                    | キャベツ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>たまねぎ      | パン<br>ゼリー<br>じゃがいも             | バター<br>ノンエッグマヨ<br>ドレッシング |
|    |     |              |   |  | 本中・明中<br>チョコクリーム フロccoliーサラダ<br>ごろごろ野菜のスープ<br>はちみつレモンゼリー                                | 781 kcal<br>31.6 g<br>25.6 g<br>2.9 g | とり肉                           | 牛乳                       | フロccoliー<br>にんじん                    | キャベツ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>たまねぎ      | パン<br>ゼリー<br>じゃがいも<br>チョコクリーム  | バター<br>ドレッシング            |
| 9  | (木) | ★            |   |  | ★セルフ親子丼 青じそサラダ<br>わかめのみそ汁   | 820 kcal<br>31.6 g<br>21.8 g<br>2.9 g | とり肉<br>卵<br>油あげ<br>みそ         | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ<br>きゅうり        | 米<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも     | ドレッシング                   |
| 10 | (金) |              |   |  | さんまのかばやき からしあえ<br>和風スープ   | 837 kcal<br>29.8 g<br>27.7 g<br>2.8 g | さんま<br>とり肉<br>凍り豆腐            | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな<br>はくさい      | もやし ねぎ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>しいたけ       | 米<br>さとう<br>かたくりこ              | 油                        |
| 16 | (木) |              |   |  | 高野豆腐丼の具 おかかあえ<br>さつまいものみそ汁  | 801 kcal<br>28.8 g<br>20.4 g<br>2.7 g | ぶた肉<br>凍りとうふ<br>なまあげ<br>かつおぶし | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう<br>かつおぶし     | しいたけ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ        | 米<br>さとう<br>さつまいも              | 油                        |
| 17 | (金) |              |   |  | リクエスト給食(明中)<br>からあげ かんぴょうサラダ<br>ワンタンスープ チョコレープ  | 896 kcal<br>31.9 g<br>24.3 g<br>3.2 g | ぶた肉<br>とり肉                    | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>もやし しょうが    | かんぴょう<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ     | 米<br>かたくりこ<br>ワンタン<br>クレープ     | 油<br>ドレッシング              |
| 20 | (月) | ★            |   |  | チンジャオロース 春雨サラダ<br>★かきたまスープ  | 774 kcal<br>27.9 g<br>17.7 g<br>2.3 g | ぶた肉<br>卵<br>かまぼこ              | 牛乳                       | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな<br>にら          | たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし しいたけ<br>しょうが    | 米 むぎ<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>さとう   | ごま油<br>ごま油               |
| 21 | (火) |              |   |  | かみかみ給食<br>チキチキごぼう しょうがあえ<br>豆腐としいたけのスープ   | 796 kcal<br>26.8 g<br>21.2 g<br>2.8 g | とり肉<br>豆腐                     | 牛乳                       | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんにく<br>しいたけ      | えだまめ<br>たけのこ<br>しょうが<br>ごぼう もやし     | 米<br>かたくりこ<br>さとう              | 油<br>ごま                  |
| 22 | (水) | ★            |   |  | 秋を感じる給食<br>★オムレツ 秋野菜のシチュー<br>ツナ入りキャロットサラダ<br>(ツナは教室で混ぜます)                               | 801 kcal<br>30.9 g<br>27.8 g<br>3.3 g | オムレツ<br>まぐろツナ<br>とり肉          | 牛乳<br>チーズ                | こまつな<br>パセリ<br>にんじん                 | たまねぎ<br>レモン<br>しめじ                  | パン<br>さつまいも<br>さとう             | 油                        |
| 23 | (木) |              |   |  | さわら西京焼き キャベツのごま酢あえ<br>さといもと大根のそぼろ煮  | 810 kcal<br>32.8 g<br>19.9 g<br>2.0 g | さわら西京漬<br>とり肉                 | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん                        | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>えだまめ         | 米<br>さとう<br>さといも<br>こんにゃく      | ごま油<br>かたくりこ             |
| 24 | (金) |              |   |  | 元気サラダ(ハムを教室で混ぜます)<br>チキンカレー ぶどう   | 840 kcal<br>29.4 g<br>18.9 g<br>2.6 g | かつおぶし<br>とり肉<br>ハム            | こんぶ<br>牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ | にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しょうが      | きゅうり<br>キャベツ<br>にんにく<br>ぶどう         | 米<br>じゃがいも                     | 油                        |
| 27 | (月) |              |   |  | さばのみそ煮 れんこんさんびら<br>のっぺい汁  | 868 kcal<br>33.5 g<br>25.3 g<br>2.7 g | さば味噌煮<br>ちくわ<br>油あげ<br>とり肉    | 牛乳                       | にんじん                                | ねぎ<br>だいこん<br>れんこん<br>えだまめ          | 米 むぎ<br>さといも<br>かたくりこ<br>さとう   | 油<br>こんにゃく               |
| 28 | (火) | ★            |   |  | かぼちゃしゅうまい もやしのナムル<br>★ぶりぶり中華炒め  | 852 kcal<br>34.5 g<br>25.1 g<br>2.5 g | かぼちゃしゅうまい<br>とり肉<br>つずら卵      | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん                        | もやし<br>たけのこ<br>しいたけ                 | 米<br>さとう<br>こんにゃく              | ごま油<br>ごま油               |
| 29 | (水) | ●            |   |  | ソーセージ ボイルキャベツ ケチャップ<br>マカロニスープ ●牛乳プリン   | 820 kcal<br>33.5 g<br>34.9 g<br>3.2 g | ソーセージ<br>とり肉                  | 牛乳<br>牛乳プリン              | にんじん                                | キャベツ<br>たまねぎ                        | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも            | 油                        |
| 30 | (木) |              |   |  | 世界味めぐり(カナダ)<br>エンジョイイングリッシュデー(本小)<br>フーティン(ポテトのグレイビーソースかけ)<br>豚肉のメープルマスタードいため<br>チキンスープ | 819 kcal<br>31.7 g<br>22.6 g<br>1.8 g | とり肉<br>ぶた肉                    | 牛乳<br>チーズ                | こまつな<br>にんじん<br>とうもろこし<br>にんにく      | えだまめ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ        | 米<br>かたくりこ<br>はちみつ<br>メープルシュガー | 油<br>バター<br>じゃがいも        |
| 31 | (金) |              |   |  | ハンバーグケチャップソース<br>和風サラダ 生揚げのみそ汁<br>ミックスベリープリン  | 850 kcal<br>31.2 g<br>22.3 g<br>2.7 g | ハンバーグ<br>ぶた肉<br>みそ<br>なまあげ    | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>ごぼう<br>しめじ          | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>レモン         | 米<br>かたくりこ<br>プリン<br>さとう       | 油<br>ドレッシング              |

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

