

平成29年 10月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
2	月	ごはん 肉豆腐 ごま醤油和え 揚げギョーザ 味噌汁 牛乳	17kcal - 809kcal 蛋白質 29.6g 脂質 17.9g 加鈣量 390mg 食塩 3.3g	豆腐,豚肉 ちくわ ギョーザ きざみあげ,白味噌,赤味噌 牛乳	はくさい,人参,白ねぎ 大根,きゅうり,人参 南瓜,たまねぎ	米 こんにやく,さとう ごま醤油ドレッシング Jフライアップ502	11	水	黒糖パン いちごジャム 鶏肉と麦のスープ さつま芋サラダ リンゴ 牛乳	17kcal - 549kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.7g 加鈣量 286mg 食塩 3g	鶏肉 牛乳	キャベツ,大根,人参,ちんげん菜 きゅうり,人参 リンゴ	黒糖パン,タカ・イチゴジャム 白麦,サラダ油 さつま芋,マヨドレ	23	月	豚丼 はくさいの ちりめん和え 味噌汁 ちくわのいそべ揚げ ショア	17kcal - 731kcal 蛋白質 27.3g 脂質 6.1g 加鈣量 401mg 食塩 3.6g	豚肉 ちりめん 豆腐,わかめ,白味噌,赤味噌 ちくわ,青さ粉100g ショア	たまねぎ はくさい,ほうれん草,人参,大根 大根,人参 天ぷら粉,Jフライアップ502	米,さとう,片栗粉 さとう
3	火	ごはん さんまの蒲焼風 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 月見団子 牛乳	17kcal - 949kcal 蛋白質 32.9g 脂質 28.7g 加鈣量 322mg 食塩 3.2g	さんま 塩昆布 かまぼこ,わかめ,白味噌,赤味噌 牛乳	キャベツ,人参,小松菜 たまねぎ	米 さとう,片栗粉 ごま油 里芋 月見団子	12	木	ごはん ゆかり さばの竜田揚げ 大根の煮物 味噌汁 牛乳	17kcal - 820kcal 蛋白質 31.2g 脂質 23.7g 加鈣量 405mg 食塩 3.9g	サバ 厚あげ 牛乳	大根,人参,いんげん たまねぎ,もやし	米 さとう,片栗粉 Jフライアップ502 さとう	24	火	レーズンパン ポークシチュー サラダ ゆてたまご バナナ 牛乳	17kcal - 565kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.8g 加鈣量 294mg 食塩 3.8g	豚肉 ハム 卵 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,グリーンピース,コーン,パプリカ バナナ	レーズンパン じゃがいも,サラダ油 ビーフシチューの素 イタリアンドレッシング
4	水	カレーライス サラダ ウインナーソーセージ オレンジ 牛乳	17kcal - 918kcal 蛋白質 26.2g 脂質 31g 加鈣量 299mg 食塩 3.4g	合挽ミンチ ライトツナ水煮レク 荒挽きソフトウインナー 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,カリフラワー,きゅうり,コーン オレンジ	米,じゃがいも,サラダ油 カレールー 赤ドレッシング	13	金	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 わかめの和え物 出し巻き卵 味噌汁 牛乳	17kcal - 1057kcal 蛋白質 52.1g 脂質 30.1g 加鈣量 392mg 食塩 7.6g	鶏肉,焼きちくわ わかめ 卵 白味噌,赤味噌 牛乳	大根,人参,れんこん,いんげん きゅうり,人参,もやし 南瓜,たまねぎ	米 さつま芋,サラダ油,さとう さとう 麩	25	水	ごはん チンジャオロースー風 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 のりしおポテト 牛乳	17kcal - 870kcal 蛋白質 34.1g 脂質 19.6g 加鈣量 307mg 食塩 3.7g	豚肉 合挽ミンチ わかめ,白味噌,赤味噌 青さ粉100g 牛乳	ピーマン,パプリカ,葱,たまねぎ 人参,いんげん 大根,人参,はくさい	米 サラダ油,さとう,ごま油 じゃがいも,さとう じゃがいも
5	木	ロールパン 焼きそば ごぼうサラダ グレープフルーツ オムレツ 牛乳	17kcal - 594kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.3g 加鈣量 308mg 食塩 2.5g	豚肉,青のり オムレツ 牛乳	たまねぎ,人参,キャベツ,もやし,ピーマン ごぼう,コーン,ブロッコリー,人参,大根 グレープフルーツ	ロールパン 中華めん,サラダ油 焙煎胡麻ドレッシング	16	月	調査前日					26	木	ごはん 味付のり 和風ハンバーグ 白菜の磯和え かき玉汁 牛乳	17kcal - 769kcal 蛋白質 29.4g 脂質 19.1g 加鈣量 365mg 食塩 4.1g	味付のり ハンバーグ のり 豆腐,かまぼこ,凍結全卵 牛乳	大根 はくさい,もやし,小松菜,人参 小松菜	米 さとう,片栗粉 白ごま 片栗粉
6	金	ごはん スタミナ炒め チキンナゲット ワンタンスープ 粉ふきいも ショア	17kcal - 705kcal 蛋白質 24.5g 脂質 7.2g 加鈣量 291mg 食塩 2.5g	豚肉 チキンナゲット 肉いりワンタン 青さ粉100g ショア	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,人参,にら 青ねぎ,ほうれん草,もやし,人参	米 サラダ油 じゃがいも	17	火	中間調査					27	金	校外学習				
9	月	体育の日					18	水	中間調査					30	月	コッペパン かぼちゃのシチュー ヒレカツ サラダ オレンジゼリー 牛乳	17kcal - 604kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.6g 加鈣量 303mg 食塩 3.2g	鶏肉,牛乳 ヒレカツ・40g ツナ缶 牛乳	南瓜,たまねぎ,人参,ブロッコリー グリーンピース キャベツ,きゅうり,グリーンピース,コーン	コッペパン じゃがいも,サラダ油 クリームルウ,クリームルウ 赤ドレッシング 3連オレンジゼリー 65g
10	火	ごはん 焼肉 和風サラダ わかめスープ グレープゼリー 牛乳	17kcal - 754kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.1g 加鈣量 304mg 食塩 3.2g	豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ,人参 大根,きゅうり,人参,コーン もやし,たまねぎ,はくさい	米 サラダ油 白ごま グレープゼリー	19	木	中間調査					31	火	ごはん 鮭の香草焼き 野菜のソテー コンソメスープ チーズ 牛乳	17kcal - 836kcal 蛋白質 33.7g 脂質 23.3g 加鈣量 347mg 食塩 5.7g	鮭 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,もやし ほうれん草,たまねぎ,人参	米 パン粉,サラダ油,オリーブ油 サラダ油 じゃがいも
							20	金	中間調査											

※材料のつごうにより、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。

◆ 赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。