

平成30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
1	月	ごはん 八宝菜 切干大根ナムル ぎょうざ フルーツ缶 牛乳	I総計 - 741kcal 蛋白質 27.3g 脂質 14.4g 加糖量 321mg	豚肉,ちくわ 牛乳	はくさい,たまねぎ,もやし,人参,ピーマン 梅茸,土生姜 ほうれん草,切干大根,人参 牛乳	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 ごま油,さとう	11	木	ごはん さばの塩焼き 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 牛乳	I総計 - 823kcal 蛋白質 38.2g 脂質 26.7g 加糖量 353mg	サバ 厚あげ,わかめ,味噌 牛乳	南瓜 ブロッコリー,人参 キャベツ,たまねぎ,昆布	米 白ごま,さとう	21	日					
2	火	カレーライス グリーンサラダ コロッケ ウィンナー オレンジ 牛乳	I総計 - 857kcal 蛋白質 23.3g 脂質 27.7g 加糖量 317mg	牛乳 ウィンナー 牛乳	キャベツ,ブロッコリー,コーン オレンジ	米 ドマドレ,レタ, コロッケ	12	金	ロールパン タンドリーチキン ミニオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ 牛乳	I総計 - 786kcal 蛋白質 35.9g 脂質 33.7g 加糖量 322mg	鶏肉,ヨーグルト オムレツ 牛乳	にんにく,たまねぎ キャベツ,ほうろく,パプリカ,パプリカ コーン,人参	バターロール 白ドレ, マカロニ	22	月					
3	水	ごはん ふりかけ 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 牛乳	I総計 - 805kcal 蛋白質 38.6g 脂質 17.7g 加糖量 443mg	豚肉,厚あげ わかめ,味噌 牛乳	ごぼう,たまねぎ,土生姜,青ねぎ,昆布 キャベツ,きゅうり,人参 人参,昆布	米 こんにゃく,さとう さとう じゃがいも	13	土						23	火					
4	木	食パン 白身魚のフライ 外外添え ひじきサラダ スープ バナナ 牛乳	I総計 - 853kcal 蛋白質 39.1g 脂質 32.8g 加糖量 346mg	ホキ ひじき 牛乳	コーン,たまねぎ,パセリ 昆布,きゅうり,人参,コーン たまねぎ,大根,青菜 バナナ	食パン 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 マヨドレ,さとう さとう,マヨドレ,白ごま,さとう	14	日						24	水					
5	金	ごはん 筑前煮 青のりポテト 味噌汁 りんご 牛乳	I総計 - 825kcal 蛋白質 33g 脂質 25.3g 加糖量 348mg	鶏肉,厚あげ 青のり粉 うすあげ,味噌 牛乳	大根,ごぼう,しいたけ,人参,昆布 はくさい,人参,昆布 りんご	米 こんにゃく,さとう,キャノーラ油 フライドポテト,キャノーラ油	15	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ すまし汁 ゼリー 牛乳	I総計 - 842kcal 蛋白質 33.4g 脂質 26g 加糖量 260mg	鶏肉 ハム 牛乳	南瓜,きゅうり 大根,青菜,人参,青ねぎ,昆布	米 さとう マヨドレ ぶどうゼリー	25	木					
6	土						16	火	豚丼 竹輪の磯辺揚げ 青菜のおかか和え 味噌汁 チーズ 牛乳	I総計 - 849kcal 蛋白質 38.9g 脂質 21.1g 加糖量 377mg	豚肉 ちくわ,青のり粉 糸かつお わかめ,味噌 チーズ 牛乳	たまねぎ,昆布,青ねぎ 青菜,人参 はくさい,人参,昆布	米,こんにゃく,さとう 小麦粉,キャノーラ油 さとう じゃがいも	26	金					
7	日						17	水	ごはん チンジャオロース 春巻き 卵スープ チーズ 牛乳	I総計 - 777kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22.2g 加糖量 338mg	牛肉 たまご,わかめ チーズ 牛乳	たけのこ,たまねぎ,人参,ピーマン にんにく,土生姜 青ねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油,さとう キャノーラ油 片栗粉	27	土					
8	月	体育の日					18	木	ごはん あじの竜田揚げ ほうれん草のぼん酢和え すまし汁 ヨーグルト 牛乳	I総計 - 800kcal 蛋白質 35.9g 脂質 21.9g 加糖量 396mg	あじ かにかまぼこ,糸かつお 豆腐 ヨーグルト 牛乳	土生姜 ほうれん草,はくさい 青菜,えのき,青ねぎ,昆布	米 片栗粉,キャノーラ油	28	日					
9	火	麦ごはん 鮭の醤油バター焼き 卵焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 ジョア	I総計 - 712kcal 蛋白質 37g 脂質 12.7g 加糖量 327mg	鮭 だし巻卵 わかめ 豆腐 ジョア	きゅうり,人参 はくさい,たまねぎ,昆布,青ねぎ	米,押麦 小麦粉,キャノーラ油,バター さとう	19	金	黒糖パン ジャム 煮込みハンバーグ 野菜サラダ スープ 牛乳	I総計 - 887kcal 蛋白質 33.2g 脂質 35.9g 加糖量 333mg	合挽ミンチ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー,カリフラワー,人参 ほうれん草,人参,たまねぎ	黒糖ロール いちごミックスジャム 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,さとう ゆず醤油ドレ, レタ	29	月	麦ごはん 味付のり 豚肉の生姜炒め ひじき煮 味噌汁 牛乳	I総計 - 742kcal 蛋白質 34.9g 脂質 17.5g 加糖量 335mg	豚肉 ひじき,うすあげ わかめ,味噌 牛乳	味付けのり たまねぎ,ピーマン,人参,土生姜 人参,いんげん,昆布 南瓜,ほうれん草,昆布	米,押麦 さとう,キャノーラ油 キャノーラ油,さとう
10	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え シューマイ フルーツヨーグルト 牛乳	I総計 - 826kcal 蛋白質 32.3g 脂質 18.2g 加糖量 361mg	豚肉,ちくわ 糸かつお シューマイ ヨーグルト 牛乳	人参,たまねぎ,グリーンピース,昆布 ほうれん草,はくさい,人参 黄桃缶	米 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 さとう さとう	20	土						30	火	ごはん 白身魚の香味焼き 卵焼き 切干大根煮 味噌汁 ジョア	I総計 - 696kcal 蛋白質 36.8g 脂質 11g 加糖量 383mg	ホキ だし巻卵 うすあげ もずく,味噌 ジョア	土生姜,青ねぎ 切干大根,人参,昆布,いんげん たまねぎ,はくさい,昆布	米 白ごま キャノーラ油,さとう
							31	水	丸パン パンピンググラタン ブロッコリーサラダ スープ ゼリー 牛乳	I総計 - 754kcal 蛋白質 27.6g 脂質 33g 加糖量 435mg	豚ミンチ,チーズ 牛乳	南瓜,たまねぎ,しめじ,ピーマン,にんにく ブロッコリー,コーン,人参 たまねぎ,人参,青菜	マルロール キャノーラ油 マヨドレ りんごゼリー	31	水					

◆材料の都合により、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。