



10月 学校給食献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	麦ごはん		きのこけんちん汁 カニかまサラダ ふりかけ	こめ むぎ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ にとり	だいこん しめじ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	689	26.0
2	すい	丸パン		野菜たっぷりビーフン ほうれん草サラダ カフェオレゼリー	まるパン さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン きくらげ ほうれんそう きゅうり	592	20.8
3	もく	麦ごはん		キムチ肉じゃが いんげんのごま和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん キムチ えんどう いんげん こまつな もやし	674	24.3
4	きん	ミルクパン		はるさめ春雨スープ やみつきちキン ハムと野菜のサラダ	ミルクパン さとう はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム つくね	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	687	27.5
7	げつ	麦ごはん		鶏汁 れんこんのきんぴら	こめ むぎ つきこんにゃく ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さつまあげ	かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん	651	24.5
8	か	麦ごはん		スープカレー かぼちゃサラダ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ コーン	654	20.2
目の愛護デーメニュー									
9	すい	食パン		キャベツのスープパスタ 大豆と枝豆のサラダ ブルーベリージャム	しょくパン さとう オリーブゆ スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん にんにく いんげん きゅうり えだまめ ブルーベリー	574	23.2
10	もく	キャロットライス		ポトフ カルシウムサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ ハム とりにく チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ しめじパセリ かぼちゃ きゅうり	603	20.2
11	きん	チーズ蒸しパン		トマトスープ ごぼうサラダ	ホームケーキミックス バター こむぎこ さとう マカロニ ごま	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう トマト きゅうり	599	19.3
14	げつ	スポーツの日							
15	か	麦ごはん		貝だくさんみそ汁 しめじの中華あえ 焼ききょうざ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら さとも	ぎゅうにゅう ハム あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ごぼう	644	19.9
16	すい	コッペパン		コーンシチュー イタリアンサラダ じゃがいものミートソース焼き	コッペパン さとう じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず きゅうりにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ピーマン きゅうり えだまめ	674	24.3
17	もく	麦ごはん		かじわ汁 ちくわの磯辺あげ 甘夏サラダ	こめ むぎ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ	えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ キャベツ あまなつ (かんづめ)	598	24.7
18	きん	食パン		きのこスパゲティ 人参ツナサラダ	パン スパゲティ バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり にんにく	621	22.7
21	げつ	麦ごはん		わかめのみそ汁 魚のバーベキューソース きのこソテー	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ さかなのきりみ わかめ あぶらあげ	だいこん ねぎ コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ しょうが しいたけ もやし エリンギ	635	24.0
22	か	麦ごはん		豆腐のすまし汁 豚肉と昆布の炒め物	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あつあげ ぶたにく こんぶ てんぷら	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう しめじ いんげん	630	24.8
23	すい	きなこトースト		煮込みうどん もやしの和えもの	しょくパン さとう バター うどん ごまあぶら ごま	きなこ かまぼこ ぎゅうにゅう あぶらあげ	はくさい たまねぎ ねぎ こんぶ にんじん きゅうり しいたけ もやし	534	21.2
24	もく	麦ごはん		秋の美りカレー キャベツサラダ	こめ むぎ さとも あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ エリンギ まいたけ りんご キャベツ きゅうり コーン	659	21.1
25	きん	コッペパン		マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン	558	17.9
味の旅～神奈川県～									
28	げつ	しらすご飯		けんちん汁 シューマイ 切り干し大根の和え物	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう	しらす きゅうりにゅう とうふ とりにく わかめ	ねぎ だいこん にんじん たけのこ ごぼう コーン しいたけ きりぼしだいこん たくあん	573	22.0
29	か	麦ごはん		炒り豆腐 ツナごぼうサラダ 海苔の佃煮	こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ノンドリップツナ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう グリーンピース しいたけ きゅうり	698	25.2
30	すい	見学旅行(1～4年生)・校外学習(5・6年生)のため、お弁当をお願いします。							
ハロウィンメニュー									
31	もく	麦ごはん		コンソメスープ かぼちゃクロック ブロッコリーサラダ ハロウィンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ フロッコリー コーン かぼちゃ きゅうり	674	19.6

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。