

10月給食献立表

吉舎学校給食
共同調理場

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)
1	水	牛乳 ごはん とり肉の香味やき ブロッコリーのアーモンド和え さつまいもとお豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ だいず	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ コーン	こめ あぶら ごま アーモンド さとう さつまいも	600kcal 1.5g	17	金	牛乳 ごはん もち麦入り豆ふハンバーグ のり ごまポテト 三次野菜ともち麦の豆にゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン のり みよしふるさと ランチの日	たまねぎ かぼちゃ しろねぎ にんじん	こめ もちむぎ ごま じゃがいも あぶら パンこ	631kcal 0.9g
2	木	牛乳 ごはん 豆ふのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ささみ とうふ とうふの日	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう ごま	611kcal 2.0g	20	月	牛乳 あなごめし かやくうどん 根菜サラダ 広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう あなご とりにく だいず かまぼこ ツナ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ しろねぎ れんこん キャベツ えだまめ	こめ ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん あぶら うどん さとう	677kcal 2.0g
3	金	牛乳 もち麦ごはん よしのに 野菜のとさす和え カリカリいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ちくわ かえりいりこ とりにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい だいこん	こめ もちむぎ あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも	594kcal 1.7g	21	火	牛乳 (もち麦ごはん) ぶた肉どんぶり チーズ入り豆豆サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ミックスビーンズ チーズ だいず	たまねぎ にんじん にら ごぼう しいたけ きゅうり こんにやく キャベツ りんご	こめ あぶら もちむぎ さとう	586kcal 1.6g
6	月	牛乳 きつねずし うさぎバーグ いそかあえ 月見だんご汁 デザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハンバーグ のり 十五夜	キャベツ にんじん ごぼう ほうれんそう さといも しろねぎ もやし だいこん	こめ あぶら さとう しらたまもち ゼリー	663kcal 2.3g	22	水	牛乳 ごはん さけの甘ずあんかけ もずくと卵のちゅうかスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ たまご もずく	たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン にら	こめ あぶら さとう ごまあぶら	636kcal 1.8g
7	火	牛乳 ごはん 豆ふのすき焼き風に ごまみそ海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ とうふ うずらたまご くきわかめ かいそう	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい きゅうり しいたけ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	627kcal 2.5g	23	木	牛乳 ごはん チキンソテー ポテトサラダ ラーメンスープ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みらさか小学校 リクエスト給食	たまねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ さとう デザート	672kcal 2.5g
8	水	牛乳 ごはん さわらのごまだれやき 五目きんぴら きのこ汁	ぎゅうにゅう さわら だいず ベーコン こんぶ とうふ かみかみメニュー	ごぼう にんじん しめじ こんにやく さやいんげん えのきたけ さといも だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	592kcal 2.0g	24	金	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ゆかり和え あすかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい こんにやく しょうが	こめ あぶら	565kcal 1.8g
9	木	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろに ブロッコリーのじゃこ和え バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	たまねぎ にんじん もやし こんにやく グリンピース キャベツ ブロッコリー バナナ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	638kcal 1.3g	27	月	牛乳 ごはん とり団子のケチャップに さっぱりれんこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール キャベツ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんじん きゅうり れんこん マッシュルーム キャベツ トマト ブロッコリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	666kcal 1.5g
10	金	牛乳 ターメリックライス チキンカツカレー 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ 応援給食	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう じゃがいも もちむぎ	669kcal 2.5g	28	火	牛乳 ごはん とり肉のレモンソースかけ 花野菜サラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん はくさい たまねぎ キャベツ コーン パセリ	こめ さとう あぶら	581kcal 1.3g
14	火	牛乳 ごはん あつあげの卵とじ いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ もやし キャベツ さやいんげん	こめ あぶら さとう ごま	621kcal 1.5g	29	水	牛乳 ピタパン チリコンカン フライドポテト ひじきのサラダ	ぶたにく ひじき だいず ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース	ピタパン あぶら さとう じゃがいも	638kcal 1.8g
15	水	牛乳 ごはん あじフライ わかめサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ かいそう わかめ とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん さといも こんにやく ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう	632kcal 1.9g	30	木	牛乳 ごはん さばのごまだれやき こんぶ和え さわにわん	ぎゅうにゅう さば こんぶ	キャベツ こまつな もやし だいこん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ しろねぎ	こめ さとう ごま あぶら	571kcal 1.9g
16	木	牛乳 血うどん 米粉しゅうまい かんざらし	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく いか しゅうまい	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ みかん もも パイン	さらうどん ごまあぶら でんぷん あぶら しらたまもち	591kcal 2.5g	31	金	牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ キャベツのフレンチサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう ハロウィン	キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら こめこ コロッケ	622kcal 1.2g

* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。