

10月 こんだてひょうA

★ の日は食缶が3つです。

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています

月	火	水	木	金
		エネルギーとタンパク質の数値です。 上段:中学生 下段:小学生 エネルギーになる 体を作る 体の調子を整える	1 * 中学校新人戦(給食はありません。) アップルプレザーブ コッペパン マカロニグラタン野菜のスープ煮 874kcal 35g 665kcal 27.6g コッペパン じゃがいも 油 マカロニ パン粉 砂糖 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ ブロッコリー しめじ りんご レモン果汁	2 赤魚の南蛮漬け ごはん さつま汁 757kcal 27.9g 621kcal 25g 米 さつまいも 油 砂糖 牛乳 豚肉 麦みそ 米みそ 厚揚げ 赤魚 こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ 玉ねぎ パセリ
5 うま塩ひじき ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 733kcal 27.8g 593kcal 23.3g 米 油 春雨 砂糖 ごま油 牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき 大豆	6 チョコ大豆 タンドリーチキン コッペパン ミネストローネ 765kcal 35.6g 613kcal 31.2g コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ 大豆 チョコ 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	7 さんまのおかか煮 ごはん キムチ豚じゃが 751kcal 32g 624kcal 27.9g 米 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつまいも さんま おかか 煮	8 イタリアンサラダ ミルクパン 和風きのこスパゲッティ 819kcal 33.1g 617kcal 26g ミルクパン スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 牛乳 ベーコン 鶏肉 かつお節 ロースハム チーズ	9 ブルーベリーゼリー トリニータ丼の具 ごはん 春雨スープ 829kcal 36.7g 677kcal 30.6g 米 油 春雨 かつお節 粉 砂糖 ブルーベリーゼリー 牛乳 豚肉 肉団子 うずら卵 鶏肉
12 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんにく 枝豆 しいたけ	13 メープルジャム タラのエスカベッシュ コッペパン カルドヴェルデ 763kcal 27.7g 581kcal 21.8g コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 メープルジャム 牛乳 ウインナー たら	14 ハンバーグ 和風キノコソース ごはん 豆乳入りみそ汁 716kcal 27.4g 603kcal 24.1g 米 じゃがいも かつお節 粉 油 牛乳 厚揚げ 豆乳 米みそ 麦みそ 煮干し ハンバーグ	15 ぎょうざ2個 黒砂糖パン 担々麺 829kcal 134.3g 643kcal 27.9g 黒砂糖パン チャンポン麺 油 練りごま ごま油 ぎょうざ 牛乳 豚肉 麦みそ	16 フルーツジュレ ごはん チキンカレー 789kcal 23.1g 636kcal 19.5g 米 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 梨ゼリー 牛乳 鶏肉
19 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん みぞれ汁 677kcal 31g 561kcal 27.9g 米 油 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 豚肉 豆腐 鮭 麦みそ	20★ 照り焼きチキンパティ きんぴら コッペパン コーンスープ 820kcal 29.1g 650kcal 24.1g コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 牛乳 ベーコン 照焼チキンパティ	21 ヨーグルトムース 豚肉と野菜のみそ炒め ごはん 白菜と肉団子のスープ 761kcal 33.4g 625kcal 28.3g 米 じゃがいも 油 砂糖 ムース 牛乳 肉団子 豆腐 豚肉 米みそ	22 コールスローサラダ コッペパン チリコンカン 784kcal 37.6g 589kcal 29.7g コッペパン 油 コールスロードレッシング 牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー ロースハム	23 ちくわの磯辺揚げ わかめごはん ちゃんこうどん 778kcal 29.4g 638kcal 25.5g 米 うどん 天ぷら粉 油 わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 肉団子 ちくわ 青のり
26 ホイコーロー ごはん 中華スープ 725kcal 29.2g 587kcal 24.5g 米 春雨 油 砂糖 かつお粉 牛乳 豚肉	27 かぼすドレッシングサラダ コッペパン パンネのクリーム煮 781kcal 35.7g 592kcal 28g コッペパン マカロニ 油 生クリーム 砂糖 牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	28★ おおいだ産給の日 極早生みかん さばの黒砂糖煮 ごはん かきたま汁 754kcal 28.3g 652kcal 25.6g 米 かつお粉 砂糖 黒砂糖 牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 さば	29 大学芋 コッペパン 八宝菜 845kcal 33.2g 639kcal 26.1g コッペパン 油 中華だし(顆粒・小麦不使用) 1kg かつお粉 ごま油 さつまいも 砂糖 黒ごま 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	30 かぼちゃサラダ ごはん ハヤシライス 795kcal 28.2g 639kcal 23.7g 米 油 生クリーム マヨネーズ(卵なし) 牛乳 牛肉 ロースハム
しょうが えのきたけ しいたけ にんじん 白菜 白ねぎ チンゲン菜 大根 にんにく 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ ごぼう ピーマン	しいたけ にんじん 白菜 小松菜 白ねぎ しょうが 玉ねぎ ピーマン にんにく りんご ビューレ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト キャベツ きゅうり コーン	大根 にんじん 小松菜 白菜 しいたけ 白ねぎ

10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

おもにエネルギーになる

脳の主なエネルギーは炭水化物(ブドウ糖)

炭水化物

からだを動かす

脂質

おもに体をつくる

筋肉・骨・血・毛 皮膚などをつくる。

たんぱく質

無機質

おもに体の調子を整える

病気をたたく

お肌・おなかの調子を整える。

野菜・果物・きのこ