

10月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
2	月		ごはん 牛乳 はるまき	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米	油	705 23.3	868 27.0
			のりずあえ マーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 みそ	のり	こまつな にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり 長ねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油		
3	木		ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツの みそいため	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ キャベツ しょうが にんにく	米	油	鉄分 たっぷり 献立	
			コンポテ あさりのみそ汁	あさり なまあげ みそ	わかめ		とうもろこし だいこん 長ねぎ	さとう じゃがいも	バター		
4	水		まいたけごはん 牛乳 さけのフライ	うすあげ	牛乳	にんじん	まいたけ	米 さとう		十五夜 お月見献立	
			きくとこまつなごまあえ いものこじる	さけ とり肉		きく こまつな にんじん	とうもろこし もやし だいこん 長ねぎ こんにやく	さとう さといも	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま		
5	木	南 小3 ・4 年	ごはん 牛乳 まめみそ	だいず みそ	牛乳		ごぼう	米	油 アーモンド	716 27.9	843 32.3
			ひじきのマリネ	ひじき		にんじん	もやし きゅうり きゅうり	さとう	油		
6	金		おやこに	たまご とり肉		にんじん	こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ	米	油	663 28.5	836 34.8
			はいが入り背割りパン 牛乳 フランクフルトの トマトソースがけ ブロッコリーサラダ ポトフ	フランクフルト とり肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ だいこん	コッペパン はいが じゃがいも	オリーブ油 オリーブ油		
10	火		ごはん 牛乳 はたはたの南蛮づけ (小1・2年1コ、他2コ) わかめあえ	はたはた	牛乳	わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	米 さとう	油 ごま油	目の愛護 デー献立	
			みそおでん ブルーベリーゼリー	ちくわ みそ とり肉 がんもどき		にんじん ほうれんそう	だいこん 玉ねぎ こんにやく ごぼう しょうが	さとう さといも パンこ でんぷん	ごま油		
11	水		ごはん 牛乳 たまごやき つきこんのいりに	たまご さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし 玉ねぎ こんにやく	米	油	646 28.7	777 34.0
			いしかりじる	さけ とうふ みそ		にんじん さやいんげん にんじん	だいこん 長ねぎ	さとう じゃがいも	油		
12	木		ごはん 牛乳 れんこんとぶた肉の くろずいため	ぶた肉	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん しめじ	米	油 ごま油	673 28.1	785 31.3
			きりほしだいこんサラダ うちまめ汁	ハム だいず みそ		にんじん	だいこん もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにやく	さとう じゃがいも	油		
13	金		ごはん 牛乳 さといもの和風カレー	みそ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ しょうが にんにく りんご	米	油 バター	687 22.2	858 28.8
			もやしとピーマンのいためもの もものコンポート		ピーマン にんじん	もやし もも	さとう	油			
16	月		ごはん 牛乳 鮭とこうやどうふのあげに	さけ こうやどうふ だいず	牛乳	さやいんげん	しょうが	米	油	672 24.1	793 27.8
			はくさいのふうみあえ こんさいのごまみそ汁	うすあげ みそ		にんじん にんじん	はくさい きゅうり しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ	さとう さつまいも	ごま油 ごま		

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	火		ごはん(ピビンバ) 牛乳 ぶた肉とぜんまいの もやしと卵のナムル わんたんスープ ヨーグルト(中学校)	ぶた肉 たまご とり肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが ぜんまい にんにく だいずもやし キャベツ しいたけ 長ねぎ アロエ	米 さとう ワندان さとう	油 ごま ごま油 ごま油	614 29.8	776 37.9
18	水		ごはん 牛乳 さばのみそに こぎつねあえ にたてもち汁	さば みそ うすあげ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ	米 さとう さとう にたてもち	オリーブ油	667 28.2	806 35.0
19	木		ごはん 牛乳 やなぎがれのりからソース アーモンドあえ ぶた肉とかぼちゃの いために	やなぎがれい ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ こんにやく	米 米こ さとう さとう	油 アーモンド ごま油	食育の日 村上うんめ もん献立	
20	金		米ごまパーガーパン 牛乳 ハンバーグてりやきソース ほうれん草のソテー コーンたまごスープ	とり肉 ぶた肉 ウインナー たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米こパン さとう でんぶん さとう	ごま 油 油	669 28.3	872 37.9
24	火		ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ くきわかめのきんぴら みそけんちんじる	とり肉 さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	にんにく しょうが たけのこ こんにやく 長ねぎ だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 油 ごま 油	649 25.0	780 31.0
25	水		ごはん 牛乳 さんまの塩焼きおろしがけ れんこんサラダ 秋やさいのみそ汁	さんま うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん 	だいこん キャベツ れんこん とうもろこし だいこん はくさい まいたけ 長ねぎ	米 さとう さとう さといも	マヨネーズ(卵なし)	697 23.1	861 28.9
26	木		カレー風味ライス 牛乳 ドライカレー ごしきあえ あさりとうふのスープ チーズ	ぶた肉 だいず あさり とうふ わかめ チーズ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん にんじん	なす 玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし もやし たけのこ 長ねぎ	米 さとう	油 ルウ ごま	カルシウム たっぷり 献立	
27	金		くりごはん 牛乳 車ふのかりんとう もみじあえ きのこ汁	牛乳	牛乳	にんじん しそ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす すいか れんこん なめこ えのきだけ ごぼう 長ねぎ	米 ふ かたくりに 米こ くるざとう さとう	くり ごま 油 	秋のいろ どり献立 秋の収穫に 感謝していた だきましよう。	
30	月		ごはん 牛乳 いかの香味ソースがけ かぶとキャベツの そくせきづけ とりにくのうまに	いか とり肉 なまあげ ちくわ だいず	牛乳	にんじん 	長ねぎ かぶ キャベツ きゅうり こんにやく しいたけ れんこん	米 さとう じゃがいも さとう	油 ごま	685 28.7	816 35.1
31	火		チキンライス 牛乳 オムレツ かぼちゃとポテトのサラダ 野菜スープ	とり肉 卵 ハム ぶた肉 かまぼこ いんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 さとう でんぶん じゃがいも さとう	油 マヨネーズ(卵なし)	ハロウィン 献立	
										654 25.1	798 30.1

今月の地元の食材は、コシヒカリ、長ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ピーマン、塩、たけのこ、にたてもちです。

