

# 10月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 水	ごはん 牛乳 いかの香味ソース チンゲンサイの炒め物 卵とコーンの中華スープ	牛乳 ★イカ切身でんぶん付き ハム とり肉 たまご		チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが キャベツ エリンギ たまねぎ スイートコーン	ごはん 砂糖 春雨 でん粉	油 油 ごま油 油 ごま油	しょう油 酢 トウバンジャン 塩 こしょう オイスターソース 酒 がらスープ 塩 こしょう	幼 500 小 651 中 813	1.7 2.0 2.4
2 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツの昆布和え ねぎ塩スープ	牛乳 ぶた肉 ★塩昆布 生揚げ なると		にら にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ きくらげ	ごはん しらたき 砂糖 ごま油 油	酒 しょう油 みりん 塩 こしょう オイスターソース しょう油 塩 がらスープ	幼 483 小 625 中 783	1.6 2.0 2.4	
3 金	ミルクパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 ★メンチカツ ツナ ベーコン		ブロッコリー にんじん にんじん さやいんげん	スイートコーン たまねぎ	ミルクパン 油 油	中濃ソース イタリアンドレッシング 酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	幼 521 小 710 中 846	2.2 2.9 3.6	
6 月	〈お月見献立〉									
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそ照り焼き もやしと小松菜の和え物 根菜汁 月見団子	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉		こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん はくさい	ごはん おおむぎ 砂糖 砂糖 こんにゃく さといも ★月見団子		酒 しょう油 みりん 酢 しょう油 しょう油 塩 酒 みりん かつおだし	幼 593 小 763 中 921	1.8 2.2 2.7
7 火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー チキンナゲット①②②②② みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 ★チキンナゲット ★揚げちりめん		にんじん トマト みずな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん	ごはん じゃがいも 油	塩 こしょう ワイン ハヤシフレック 中濃ソース ケチャップ がらスープ 青じそドレッシング	幼 522 小 706 中 862	1.8 2.3 2.8	
8 水	とんこつラーメン(中華めん) とんこつラーメン(とんこつラーメンスープ) 牛乳 春巻き 中華風酢のもの	ぶた肉 なると 牛乳		にんじん	ねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	中華めん 油 油 砂糖 ごま油	酒 塩 こしょう とんこつラーメンスープ がらスープ しょう油 しょう油 酢	幼 577 小 648 中 875	2.4 2.8 3.6	
9 木	ごはん 牛乳 ほっけのみりん焼き おかか和え さつまいものごまみそ汁	牛乳 ★ほっけのみりん焼き ちくわ かつお節 とり肉 生揚げ みそ		ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	ごはん さつまいも 油 ごま	しょう油 かつおだし	幼 484 小 616 中 768	1.4 1.6 1.9	
10 金	ごはん 牛乳 ショーロンポー①②②②② ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 ★ショーロンポー ぶた肉 とり肉		にんじん ピーマン にら にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ きくらげ	ごはん 油 ごま油 油	酒 しょう油 テンメンジャン トウバンジャン こしょう 酒 がらスープ 塩 こしょう しょう油	幼 - 小 673 中 821	- 2.0 2.3	
14 火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め やみつきもやし トックスープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ		にら にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが ★キムチ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ 油 ごま油 ごま油 ★トッポギ	酒 しょう油 しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 509 小 656 中 822	1.7 2.0 2.5	
15 水	カレーうどん(ソフトめん) カレーうどん(カレーうどん汁) 牛乳 大学いも②②②③ 海藻サラダ	とり肉 油揚げ 牛乳		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ スイートコーン キャベツ	ソフトめん 砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖 ごま油	酒 しょう油 かつおだし カレールウ カレー粉 しょう油 みりん 酢 しょう油 塩 ガーリックパウダー	幼 547 小 668 中 885	2.0 2.4 3.1	
16 木	ごはん 牛乳 肉豆腐 れんこんの天ぷら ごま和え	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 たまご		にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい ねぎ えのきたけ れんこん もやし	ごはん 砂糖 しらたき 小麦粉 砂糖	酒 みりん しょう油 塩 しょう油	幼 540 小 688 中 862	1.5 1.7 2.1	
17 金	ごはん 牛乳 さばのごまソース ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング) じゃがいものみそ汁	牛乳 さば とり肉 生揚げ みそ		こまつな にんじん	★ゆで干しミックス えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	酒 しょう油 みりん 和風ドレッシング かつおだし	幼 535 小 668 中 866	1.6 2.0 2.4	

# 10月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
20月	ごはん 牛乳 さけのバターしょう油焼き ブロッコリーのガーリックソテー マセドアンスープ		牛乳		レモン果汁 エリンギ にんにく たまねぎ だいこん	ごはん		幼 479 小 606 中 756	1.5 1.8 2.1	
〈SDGs 献立・すべての人に栄養を〉										
21火	麦ごはん 牛乳 豚肉としらたきのピリ辛炒め のり塩揚げじゃが わかめスープ		牛乳		にんにく しょうが ねぎ 青のり わかめ にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん おおむぎ しらたき 砂糖 じゃがいも がらスープ しょう油 塩 こしょう		幼 539 小 692 中 866	1.6 1.9 2.4	
22水	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 切干し大根の炒め煮 豆乳みそ汁		牛乳		えのきたけ たまねぎ にんにく にんにく にんにく ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく	油 油 油	しょう油 酢 みりん しょう油 みりん 酒 酒 かつおだし	幼 541 小 675 中 854	2.0 2.4 2.9
23木	ごはん 牛乳 しゅうまい②②②③ チンジャオロースー もやしのスープ		牛乳			ごはん でん粉 油		酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 505 小 647 中 826	1.7 2.0 2.5
〈リクエスト献立・山王小学校〉										
24金	食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉の塩から揚げ コーンサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー		牛乳			食パン ★チョコクリーム でん粉 スイートコーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ ★ぶどうゼリー	油 油	ガーリックパウダー 酒 塩 コーンクリームドレッシング 塩 チキンブイオン ケチャップ こしょう	幼 559 小 697 中 831	2.0 2.6 3.3
27月	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ れんこんサラダ(ドレッシング) 五目スープ		牛乳			ごはん でん粉 砂糖 砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 酢 しょう油 ソイドレッシング 酒 塩 しょう油 こしょう がらスープ	幼 521 小 685 中 858	1.6 2.0 2.4
〈図書コラボ献立・こまったさんのカレーライス〉										
28火	ごはん 牛乳 ポークカレー オムレツたまねぎソース マカロニサラダ		牛乳			ごはん じゃがいも たまねぎ きゅうり キャベツ	油 油	酒 塩 カレールウ カレー粉 ケチャップ がらスープ しょう油 みりん ごまドレッシング	幼 600 小 755 中 945	2.1 2.4 2.9
29水	わかめうどん(ソフトめん) わかめうどん(わかめうどん汁) 牛乳 ミニきなこ揚げパン もやしの和え物		牛乳			ソフトめん 砂糖 でん粉 コッペパン 砂糖 砂糖	油	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし 塩 酢 しょう油	幼 553 小 673 中 854	2.1 2.5 3.0
〈日本の食べ物の旅【滋賀県】〉										
30木	麦ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター①②②②③ 打ち豆とひじきの炒め煮 大根と小松菜のみそ汁		牛乳			ごはん おおむぎ しらたき 砂糖 さといも		酒 みりん しょう油 かつおだし	幼 535 小 669 中 860	1.7 1.9 2.4
31金	バターロール 牛乳 鶏肉のチリソース煮 フライドニョッキ オニオンスープ かぼちゃプリン		牛乳			バターロール 砂糖 ★ポテトニョッキ ★かぼちゃプリン	油 油	ワイン 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー 中濃ソース トマトピューレ 塩 粉パセリ 塩 こしょう チキンブイオン	幼 618 小 725 中 873	2.4 2.9 3.5

\* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。  
 \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。  
 \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。  
 \* 左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。  
 \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

**お知らせ** 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	山王小学校	創立記念日
10日	藤代幼稚園	親子遠足
27日	山王小学校 六郷小学校 宮和田小学校 久賀小学校 桜が丘小学校	振替休業日
31日	藤代小学校	振替休業日

栄養素	基準量		10月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	536	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	677	2.2
中学校	830	2.5	847	2.7