

10月献立予定表

日曜日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		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		
毎日	牛乳		牛乳						
1水	ごはん ブルコギ かにかまスープ	豚肉 ★かに風味がまほこ 生揚げ		にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし きくらげ えのきたけ	ごはん 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 酒 がらスープ	826 2.7
2木	ライ麦パン りんごジャム きのこのチャウダー ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング)	ベーコン 鶏肉 ツナ油漬け	クリームチーズ 牛乳、クリーム	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しいたけ だいこん 枝豆	★ライ麦パン ★りんごジャム じゃがいも 小麦粉	バター 油	ワイン 塩 がらスープ ★中華塩ドレッシング	807 2.6
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 滋 賀 県 】									
3金	麦ごはん わかさぎの天ぷら 赤こんにゃく煮 打ち豆汁	★わかさぎ天ぷら 鶏肉 かつおぶし 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ			たけのこ れんこん だいこん ねぎ	ごはん 大麦 赤こんにゃく ふ	油	砂糖 しょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし 削り節	843 2.1
お 月 見 献 立									
6月	ごはん 豆腐ハンバーグごまだれかけ 野菜の香味あえ いものこ汁	★豆腐ハンバーグ みそ				ごはん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 オイスターソース しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節	834 2.9
7火	ソフトめん カレー南蛮汁 かまぼこの紅葉揚げ のり酢あえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう にんじんペースト こまつな	たまねぎ もやし	ソフトめん 砂糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖		カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 パプリカ粉 しょうゆ 酢 削り節	802 3.7
8水	麦ごはん 回鍋肉 肉だんご入り酸辣湯(サンラータン)	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖	油 ラー油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 酢 がらスープ	828 1.6
9木	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	★ほっけ一夜干し さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ				ごはん			805 3.1
10金	ごはん ハムチーズフライ(ソース) ほうれんそうのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) れんこんのガーリックスープ	★ハムチーズフライ ささみ ベーコン			ほうれんそう キャベツ スイートコーン チンゲンサイ	ごはん	油	中濃ソース ウスターソース ★サウザンアイランドドレッシング 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ	869 2.4
14火	麦ごはん タッカルビ ざくざくキャベツ 春雨スープ	鶏肉 豚肉 なた		にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ しょうが	ごはん 大麦 砂糖	油 油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ	806 2.5
15水	ごはん あじの竜田揚げ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みそ汁	あじ 油揚げ みそ		にんじん 水菜	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 削り節	837 2.4
16木	ミルクパン じゃがいものトマト煮 ブロッコリーのサラダ(コールスロドレッシング)	豚肉 ウインナー ブロッコリー		トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり スイートコーン	★ミルクパン じゃがいも はちみつ	油	ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう ★コールスロドレッシング	788 2.7
17金	ごはん 鶏の七味焼き 吹き寄せ煮 なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ			しょうが にんじん こまつな	ごはん さといも 砂糖 こんにゃく ふ		塩 酒 しょうゆ みりん ★七味とうがらし しょうゆ 酒 みりん 削り節	801 2.6
20月	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふきいも 豆乳汁	豚肉 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ		ビーマン にんじん にんじん 水菜	にんにく しょうが えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ラー油	しょうゆ みりん 塩 削り節	800 2.4
21火	みそラーメン(中華めん) (みそスープ) にらまんじゅう パンパンジー(パンパンジーのたれ) ヨーグルト	豚肉 なたと みそ ささみ		にんじん	キャベツ ねぎ スイートコーン にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ しょうが	中華めん ★にらまんじゅう 砂糖		トウバンジャン しょうゆ がらスープ 豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酢	748 3.9
22水	ごはん ミートコロツケ(ソース) きのこのバターしょうゆ炒め かき玉汁	ベーコン かまぼこ 豆腐 卵			こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごはん ★ミートコロツケ でんぶん	油 油 バター	中濃ソース ウスターソース しょうゆ しょうゆ みりん 塩 削り節	842 2.7
23木	麦ごはん カレー ハムと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	豚肉 ハム		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	845 2.3
24金	ごはん いわしのかば焼き 菊花和え(菊花和えのたれ) さつま汁	★いわし開きでんぶん付き ツナ油漬け 鶏肉 生揚げ みそ			しょうが はくさい 菊 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 酒	801 2.3
S D G s (持続可能な開発目標) 献 立 13. 気候変動と具体的な対策を(気候変動と食糧生産) を 考 え る									
27月	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おからの炒り煮 じゃがいものみそ汁	鮭 おから みそ			ごぼう スイートコーン しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	塩 こしょう ワイン しょうゆ 酒 みりん 削り節 削り節	847 2.5
28火	あんかけ焼きそば(中華めん) (野菜五目あん) もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング) マーラーカオ	豚肉 いが えび なたと		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ しょうが もやし 枝豆 きくらげ	中華めん でんぶん	油 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	782 3.1
読 書 週 間 献 立 「タスキメシ 箱根」 か ら									
29水	ごはん 野菜ハンバーグ キャベツのごまあえ もち入り和風スープ	★野菜ハンバーグ ハム 油揚げ			にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん 砂糖 もち	油 ごま	ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	816 2.7
戸 頭 中 リ ク エ ス ト 献 立									
30木	ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ウインナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油	ビュアココア ミルクココア 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	808 3.1
31金	わかめごはん 里芋の煮物 つみれ汁	鶏肉 ★つみれ みそ			にんじん 枝豆 しょうが ごぼう しめじ ねぎ	★わかめごはん さといも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	882 2.0

＊天候等により、使用する食材が変更することがあります。
＊★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	10月の平均
エネルギー(kcal)	830	818
食 塩(g)	2.5	2.7