



学校給食予定献立表

郷土料理 岡山県	日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品									栄養価	
				赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				牛乳	のり	とうふ	ごめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	ねぎ	しょうが		
10月10日は目の愛護デー	3(月)	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 こま和え	牛乳	牛乳 ふたにく	のり とうふ	ごめ さとう こま	むぎ あぶら	あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ しらたき もやし	しょうが キャベツ	576	25.8	
	4(火)	蒜山(ひるぜん)おこわ さわらの竜田揚げ なすのみそ汁	牛乳	牛乳 さわら わかめ	あぶらあげ みそ	ごめ さとう じゃがいも	もちごめ かたくりこ あぶら	くり あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう しいたけ なす	しいたけ	572	24.1	
	5(水)	地粉うどん カレー南蛮うどんの汁 豆と芋のかりんとろ 即席漬	牛乳	牛乳 あぶらあげ だいず	ふたにく ごんぶ とうにゅう	じごなうどん カレーうどん あぶら	かたくりこ さつまいも さとう	さとう	にんじん キャベツ	ねぎ きゅうり		637	24.1	
	6(木)	にんじんピラフ ししゃもフライ ほうれんそうとトマトのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳	牛乳 ししゃも ベーコン	ハム	ごめ かたくりこ	マーガリン あぶら		にんじん キャベツ コーン	マッシュルーム トマト にんにく	たまねぎ たまごたけ ほうれんそう	599	20.2	
	7(金)	麦ご飯 ★なかもこデザインのり★ 鯛の野菜あんかけ お祝いすまし汁 ゆかり和え	牛乳	牛乳 たい わかめ	のり なると	ごめ かたくりこ	むぎ さとう	あぶら	にんじん ねぎ キャベツ	さやいんげん こまつな きゅうり	たまねぎ ゆかり	593	28.2	
	11(火)	焼肉チャーハン 揚げ餃子 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳 ベーコン	ふたにく わかめ	ごめ ぎょうざのかわ	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	にんにく こまつな コーン	しょうが たまねぎ チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ にんじん	599	21.5	
	12(水)	黒糖きなこあげパン 白菜と肉団子のソイスープ ひじきのマリネ	牛乳	牛乳 とりにく ひじき	きなこ とうふ みそ とうにゅう	ごめ かたくりこ さとう	こくとう		はくさい にんじん きゅうり	たまねぎ ねぎ だいこん	ごぼう こまつな	585	23.8	
	13(木)	さつまいもごはん こまひフライ なめこ汁 ごま酢和え	牛乳	牛乳 こまひ みそ	とうふ	ごめ パン粉	さつまいも 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな キャベツ	だいこん たまねぎ もやし	ねぎ なめこ もやし	574	20.7	
	14(金)	キム玉丼 大豆と小魚の青のり風味 ナムル	牛乳	牛乳 にぼし	けい卵 だいず	ふたにく あおのり	ごめ さとう ごま	むぎ かたくりこ ごまあぶら	あぶら	しょうが たまねぎ にら きゅうり	にんにく はくさいキムチ ごまつな	にんじん たけのこ もやし	623	28.3
	かむかむデー	17(月)	麦ご飯 鉄火味噌 うま塩肉じゃが 磯香和え	牛乳	牛乳 ふたにく のり	だいず みそ	ごめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな	にんにく しらたき もやし	たまねぎ こねぎ	580	20.2
18(火)		ホット中華めん タンメンの汁 キャラメルポテト ピリ辛もやし	牛乳	牛乳 だいず	ふたにく	ごめ かたくりこ さとう	むぎ さつまいも ごまあぶら	あぶら とうにゅうバター	しょうが しいたけ もやし	にんじん ねぎ きゅうり	キャベツ チンゲンサイ	654	25.3	
19日は食育の日	19(水)	埼玉県産米粉入りナン キーマカレー バターナッツかぼちゃのサラダ	牛乳	牛乳 とりにく	ふたにく 白花豆	ごめ ナンの カレーうどん	あぶら さとう	あぶら	にんにく にんじん トマト きゅうり	しょうが じゃがいも バターナッツかぼちゃ	セロリー マッシュルーム キャベツ たまねぎ	575	23.0	
	20(木)	鶏そぼろ丼 豚汁	牛乳	牛乳 とうふ	とりにく ふたにく みそ	ごめ さとう	むぎ さといも	あぶら	れんこん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう こまつな	だいこん こんにやく	572	23.9	
ワールドフランス献立	21(金)	麦ご飯 生揚げと里芋のごまみそ煮 なめだけ和え	牛乳	牛乳 なまあげ	とりにく みそ	ごめ ごま	むぎ さとう	あぶら さといも	にんじん こんにやく キャベツ	だいこん こまつな えのきたけ	ごぼう もやし	597	24.9	
	24(月)	ソフトフランスパン たらこのポワレ レモンバターソース ポトフ キャロットラペ	牛乳	牛乳 たら ふたにく	バター	ソフトフランスパン オリーブ油 さとう	あぶら かたくりこ	さとう	レモン にんじん セロリー	だいこん じゃがいも パセリ	ほうれんそう キャベツ にんにく	587	26.4	
	25(火)	きのこの和風スパゲティ ころころ大芋いも 塩こんぶ和え	牛乳	牛乳 のり こんぶ	ふたにく ベーコン しじょういんげんまめ	スパゲティ さつまいも ごまあぶら	さとう かたくりこ はちみつ		にんにく しいたけ あおピーマン かぶ	たまねぎ しめじ きゅうり	にんじん まいたけ キャベツ	585	23.4	
	26(水)	キムタクごはん きびなのカリカリフライ トックスープ	牛乳	牛乳 きびなご とりにく	ふたにく	ごめ かたくりこ	あぶら トック	ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ねぎ	613	24.2	
ハロウィン献立	27(木)	ビーンズカレー つぼみサラダ マスカットゼリー	牛乳	牛乳 ひよこめ	ふたにく だいず あかいんげんまめ	ごめ あぶら	むぎ カレーうどん	じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく フロッキー キャベツ	にんじん しょうが カリフラワー マスカット	セロリー トマト きゅうり	625	21.4	
	28(金)	マーボー丼 中華サラダ かき	牛乳	牛乳 みそ	とうふ ふたにく	ごめ さとう	むぎ ごまあぶら	あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり	しょうが たけのこ もやし かき	にんじん ねぎ こまつな	600	26.2	
	31(月)	フラワーロールパン ラッキー★ソイクリームシチュー コールスローサラダ ハロウィンプリン	牛乳	牛乳 しろはなまめ	とりにく とうにゅう	ベーコン	フラワーロールパン じゃがいも あぶら	ごめ さとう	とうにゅうバター	グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ あかピーマン コーン	マッシュルーム	630	24.9

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。