

# 10月 学校給食献立予定表

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい			エネルギー タンパク質
		しゅしょく 主食	牛乳	おかず	（緑）おもにからだのちょうしを ととのえる	（黄）おもに エネルギーになる		
1	木	ごはん 十五夜献立	MILK	さばのねぎみそやき だいずのいそに おつきみじる	牛乳 さば とりにく ちくわ ひじき だいず とうふ たまご みそ	ねぎ しょうが にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな	こめ こめあぶら さとう しらたまだんご	653 27.9
2	金	にくうどん	MILK	かみかみかきあげ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく なると たまご あぶらあげ だいず ツナ あから ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ いら こまつな ごぼう キャベツ きゅうり	じごなうどん こめあぶら こむぎこ さつまいも	658 24.4
5	月	ごはん 秋田県 郷土料理	MILK	ハタハタのからあげ なまあげのいためもの だまっこなべ	牛乳 ハタハタ なまあげ とりにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう まいたけ こまつな ねぎ	こめ さといも こめあぶら だまこもち	618 23.4
6	火	就学時健診 6年生女子はお手伝いでお弁当						
7	水	ソイどん	MILK	ぼてとのさっぱりサラダ さわにわん	牛乳 だいず ぶたひきにく チーズ ベーコン ぶたにく なまあげ	ブロッコリー きゅうり ごぼう たけのこ にんじん なましいたけ いとみつば	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	633 26.4
8	木	ごはん	MILK	いわしのかばやき たくあんサラダ スタミナスープ	牛乳 いわし とうふ みそ ぶたにく	しょうが たくあん にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく たまねぎ だいこん	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	651 24.6
9	金	しょうゆラーメン	MILK	ブルーベリーパンケーキ はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく ハム ヨーグルト たまご うずらたまご なると	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー もやし きくらげ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こめあぶら ホットケーキミックス はるさめ 県産ブルーベリーソース	660 25.5
12	月	ソースカツどん	MILK	じょうしゅうサラダ みそしる	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり しらたき にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	こめ こめあぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	678 30.3
13	火	ゴマきなこあげパン	MILK	スティックやさい とうふとやさいの コンソメスープ	牛乳 きなこ ベーコン あさり とうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	コッペパン こめあぶら さとう ごま じゃがいも	622 20.3
14	水	自分で作るお弁当の日						
15	木	ごはん	MILK	あつやきたまご にくじゃが かいそうサラダ	牛乳 たまご ぶたにく さつまあげ かいそう	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	592 22.3
16	金	なめこおろしうどん	MILK	ちくわのいそべあげ ほうれんそうと コーンのソテー	牛乳 たまご なると ちくわ あおのり ベーコン とりにく	にんじん なめこ ねぎ こまつな だいこん キャベツとうもろこし ほうれんそう	じごなうどん こむぎこ こめあぶら	616 24.5
19	月	ごはん	MILK	とりにくのねぎマヨポンやき きりほしだいのいりに けんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あさり とうふ	ねぎ にんじん きりほしだいこん さやいんげん ごぼう だいこん こんにやく	こめ こめあぶら さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	590 28.4
20	火	くろパン	MILK	とりにくのハチミツマスタードやき コールスローサラダ あきのみかくシチュー	牛乳 とりにく ハム ウィンナー	レモンかじゅう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ エリンギ ブロッコリー	くろパン こめあぶら オリーブオイル はちみつ さつまいも	655 29.2
21	水	ごはん	MILK	しゅうまい ホイコーロー わかめスープ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ とりにく うずらたまご	にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	619 24.3
22	木	ハヤシライス	MILK	オムレツ はなやさいサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	こめ こめあぶら じゃがいも	655 21
23	金	マーボーラーメン	MILK	ポテトのコロッケ もやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたひきにく みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ いら ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも ラーゆ パンこ	668 23.2
26	月	わかめごはん おはなし献立	MILK	とりにくとレバーのレモンに おんやさい やさいわん	牛乳 わかめ とりにく レバー なまあげ みそ	しょうが レモン レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	632 28.8
27	火	やまがたしよくパン チョコクリーム	MILK	バムとケロのグラタン カラフルサラダ ミートボールのポトフ	牛乳 とりにく チーズ とうにゅう ベーコン ミートボール	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう きゅうり パプリカ とうもろこし ブロッコリー にんじん	やまがたしよくパン チョコクリーム こめあぶら マカロニ じゃがいも	619 23.3
28	水	ごはん	MILK	さばのしおやき ひじきのそぼろいため じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 さば ひじき とりひきにく たまご なまあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	633 27.7
29	木	ごはん 十三夜献立	MILK	あげざかなのおろしかけ あおなとこやどうふのにびたし しげただじる	牛乳 さけ こうやどうふ かつおぶし みそ	だいこん キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう しらたまだんご	629 24.9
30	金	かぼちゃのほうとうふううどん ハロウィン献立	MILK	おこのみやき スティックやさい	牛乳 たらすりみ みそ あぶらあげ さくらえび あさり たまご かつおぶし あおのり ぶたにく	にんじん しめじ だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	じごなうどん こめあぶら こむぎこ	590 22.1

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
献立表の栄養価は小学生（中学年）の数値です。 給食回数・・・20回