

10月の予定献立表		赤の食品 血や肉になる		緑色の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価													
										1群		2群		3群		4群		5群		6群	
										肉、魚、卵、豆		牛乳、海藻、小魚		緑黄色野菜		その他の野菜、果物		穀類、いも、砂糖		油脂、種実	
										肉、魚、卵、豆		牛乳、海藻、小魚		緑黄色野菜		その他の野菜、果物		穀類、いも、砂糖		油脂、種実	
今月のめあて 「食べ物の働きを知ろう」																					
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(100g) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)											
1	火	麦ごはん ささみのマスタードパン粉焼き ブロッコリーサラダ やさしいスープ	○	とりささみ肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 さとう	マヨネーズ 油	680 28.5 23.8 1.9											
2	水	麦ごはん さばのみそ煮 かみかみいかサラダ 秋野菜みそ汁	○	さば さきいか	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり たくあん たまねぎ	米 麦 さつまいも		635 23.6 19.1 1.4											
3	木	ふくしま健康応援メニュー(ボーキ佐藤様) 麦ごはん きょうざ ほうれんそうのナムル 彩りやさしい豚ひき肉のごまスープ	○	ぎょうざ ぶたひき肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし とうもろこし えのき しょうが	米 麦 さとう	ごま油 ごま	617 20.0 18.9 1.2											
4	金	エビクリームライス 海そうサラダ アセロラゼリー	○	とりもも肉 えび ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 こむぎ粉 さとう ゼリー	バター ごま油	664 23.5 20.8 2.0											
7	月	かみかみごんで 麦ごはん キムタクなっとう 具だくさんきんぴら だいこんときのこのみそ汁	○	なっとう とりもも肉 凍みどうふ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	白菜キムチ れんこん たくあん だいこん きゅうり えのき ごぼう しめじ	米 麦 ごま油	ごま油	641 27.4 19.1 1.5											
8	火	小教研のため給食はありません																			
9	水	ミートソースバグティ こまつなサラダ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	バグティ さとう	油 バター	648 27.8 21.1 2.9											
10	木	目の愛護デーごんで 麦ごはん さけとほうれん草のクリーム煮 キャベツスープ ブルーベリーゼリー	○	さけ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ゼリー	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	バター	691 24.1 19.4 1.8											
11	金	麦ごはん とりのからあげ こまつなのおひたし すまし汁	○	とりもも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	643 23.7 21.3 1.7											
14	月	スポーツの日																			
15	火	お月見献立(十三夜) さつまいもごはん ごましお やしししゃも 彩りおかかあえ さといものみそ汁 お月見ゼリー	○	ハム 油あげ かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし だいこん	米 麦 さつまいも さといも さとう ゼリー	油	710 20.5 15.8 1.7											
16	水	けんちんうどん きのこ信田(しのだ) くだもの(ぶどう)	○	とりもも肉 なると 油あげ きのこ信田	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ぶどう	うどん	油 ごま油	482 22.4 20.4 2.6											
17	木	麦ごはん カラフルたまごやき ひじきのぶしマヨサラダ 小松菜のみそ汁	○	たまご かつおぶし 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー こまつな	マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ	642 23.5 22.8 1.5											
18	金	麦ごはん ハンバーグ カリコリーサラダ 和風ミネストローネ	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご だいず	牛乳	ブロッコリー トマト いんげん	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう	ドレッシング	688 28.8 23.2 1.6											
21	月	麦ごはん さんまのかばやき ほうれんそうのわさびあえ 具だくさん汁	○	さんま	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん とうもろこし しめじ	米 麦 かたくり粉 さとう	油	680 22.7 22.5 1.9											
22	火	味めぐりごんで(長崎県) 麦ごはん 五目やさしい肉だんご だいこんサラダ ふしめん入りちゃんぽんスープ	○	肉だんご ぶたもも肉 かまぼこ とうにゅう	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ レモン とうもろこし	米 麦 ふしめん さとう	油 ごま油	620 24.3 17.1 1.6											
23	水	麦ごはん タンドリーチキン バリバリサラダ ポトフ	○	とりもも肉 ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも しゅうまいの皮 さとう	ごま油	689 26.8 23.8 1.9											
24	木	ピタパン 大豆入りキーマカレー カントリーサラダ 学給だいふく	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず 豆乳アイス	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり だいこん	ピタパン さとう もち	油	711 25.6 27.6 2.7											
25	金	きのこ和風バグティ まっくろくすけ	○	ベーコン きな粉	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ	バグティ さとう	油 ごま油 ごま	633 22.8 23.0 2.7											
28	月	麦ごはん 八宝菜 チンゲンサイスープ ふくしまもぜりー	○	ぶたもも肉 いか えび なると もめんどうふ	牛乳	にんじん きぬさや チンゲンサイ	キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ もぜりー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	596 25.2 14.0 1.8											
29	火	きのこごはん 白花豆(しろはなまめ)クロック コンあえ とうふ汁	○	白花豆 もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな とうもろこし きぬさや	しめじ もやし しいたけ まいたけ とうもろこし	米 麦 こむぎ粉 パン粉	油 ごま油	608 20.2 16.6 2.6											
30	水	麦ごはん マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンツメジュリアン	○	とりむね肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	米 麦 マカロニ	油 バター	679 23.7 21.6 2.4											
31	木	麦ごはん さけのパン粉やき いそあえ かまぼこ入りすまし汁 ハロウィンミニゼリー(オレンジ)	○	さけ かまぼこ	牛乳 粉チーズ のり わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし	米 麦 パン粉 ゼリー	マヨネーズ	709 25.8 16.6 2.1											

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。