

2022年

10月 学校給食 予定献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | [1,2群] 体を作る食品 | [3,4群] 体の調子を整える食品 | [5,6群] エネルギーとなる食品 | [その他] 調味料等 | エネルギー | 蛋白質(g) | |
|----|---|----------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------|------|
| 3 | 月 | ★ミルクコーヒー | ★ミルクコーヒー | | | | | | |
| | | ★フラワーロール | | | ★フラワーロール | | | | |
| | | チキンの青のりフライ | 鶏肉 のり | きゅうり ごぼう 人参 コーン | 小麦粉 パン粉 揚げ油 | 中濃ソース | | | |
| | | ごぼうサラダ | | キャベツ 玉葱 人参 セロリ | 三温糖 ごま | 辛子 マヨネーズ 風味調味料 | | | |
| | | シエルマカロニのトマトスープ | ベーコン | パセリ トマト缶 トマトペースト | マカロニ オリーブ油 三温糖 | | | 879 | 29.7 |
| 17 | 月 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ポークカレー | (麦ご飯) (ルウ) | 豚肉 | 玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶 | 米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 | カレー粉 カレールウ | | |
| | | 手作りの福神漬け | | 大根 きゅうり 蓮根 生姜 | | 三温糖 ごま | | | |
| | | フルーツミックス | | みかん缶 パイン缶 | | | はちみつレモンゼリー カクテルゼリー | | |
| | | | | | | | | 813 | 24.5 |
| 18 | 火 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ★ソフトフランスパン | | | ★ソフトフランスパン | | | | |
| | | (★りんごジャム) | | | | | ★りんごジャム | | |
| | | チキンのにらみそ焼 | 鶏肉 | | はちみつ | ドレッシング 粒マヨネーズ | | | |
| | | 青のりポテト | のり | じゃが芋 | 揚げ油 | | | | |
| | | 野菜スープ | ベーコン 白いんげん豆 | キャベツ 玉葱 人参 小松菜 1/4苺 | サラダ油 | ガラボン(豚骨) | | | |
| | | | | | | | | 773 | 28.7 |
| 19 | 水 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | 広東麺 | (★中華麺) (汁) | 豚肉 | 玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 | ごま油 でん粉 | ガラボン(豚骨) オイスターソース | | |
| | | お好み揚げ | | のり | たけのこ きくらげ | お好み揚げ 揚げ油 | 中濃ソース | | |
| | | 春雨のごまだれ和え | | もやし きゅうり 人参 きくらげ | | 春雨 | ドレッシング | | |
| | | みかん | みかん | | | | | | |
| | | | | | | | | 840 | 28.8 |
| 20 | 木 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | わかめご飯 | わかめご飯の素 | | | 米 麦 | | | |
| | | 筑前煮 | 鶏肉 凍り豆腐 | 人参 たけのこ さやいんげん | こんにゃく 里芋 サラダ油 | | | | |
| | | 厚焼き玉子 | 厚焼き玉子 | | 三温糖 | | | | |
| | | はりはり漬け | 昆布 | きゅうり 人参 切干大根 | 三温糖 ごま | | | | |
| | | | | | | | | 785 | 31.7 |
| 21 | 金 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ご飯(市内産米) | | | | 米 | | | |
| | | さばの葱味噌焼き | さば | 長葱 生姜 | 三温糖 | 赤みそ | | | |
| | | きゅうりの浅漬け | 昆布 鰹節 | きゅうり 生姜 | | | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 | 大根 人参 長葱 | こんにゃく サラダ油 | 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布) | | | |
| | | | | | | | | 734 | 34.7 |
| 24 | 月 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | 米 | | | |
| | | ピリ辛肉じゃが | 豚肉 | 玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース | じゃが芋 サラダ油 三温糖 | ドウパンジャン | | | |
| | | 揚げ出し豆腐 | 揚げ出し豆腐 | 大根 | 揚げ油 | だし(鰹節・昆布) | | | |
| | | わかめときゅうりの酢の物 | わかめ | きゅうり | 三温糖 | | | | |
| | | | | | | | | 790 | 25.5 |
| 25 | 火 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ミートソース | (スパゲッティ) | 豚肉 大豆ミート | 玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 | スパゲッティ オリーブ油 | | | |
| | | パゲッティ | (ソース) | | | オリーブ油 | パプリカ トマトチップ | | |
| | | チキンナゲット | チキンナゲット | | 揚げ油 | 中濃ソース ドレッシング | | | |
| | | 海藻サラダ | 海藻ミックス | もやし 大根 きゅうり コーン | ごま油 三温糖 ごま | | | | |
| | | ★ブルーベリーゼリー | | | | ★ブルーベリーゼリー | | | |
| | | | | | | | | 749 | 32.9 |
| 26 | 水 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | 米 | | | |
| | | 酢豚 | 豚肉 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸 | 小麦粉 米粉 揚げ油 ごま油 | トマトケチャップ | | | |
| | | わかめスープ | わかめ | もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン | ごま油 ごま でん粉 | ガラボン(豚骨) | | | |
| | | | | | | | | 739 | 27.4 |
| 27 | 木 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ガバオライス | (麦ご飯) (具) (目玉焼き風おムレツ) | 豚肉 鶏肉 大豆ミート | にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ | 米 麦 サラダ油 三温糖 | 赤みそ 加え粉 ハッセル オイスターソース トマトチップ | | |
| | | フォー | | 鶏肉 | 生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 ピーマン レモン果汁 | 米粉めん ごま油 | ガラボン(豚骨) | | |
| | | ★ぶどうヨーグルト | ★ヨーグルト | | | | | | |
| | | | | | | | | 793 | 35.9 |
| 28 | 金 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | 焼豚チャーハン | 焼豚 | 長葱 人参 グリンピース | 米 麦 ごま油 | オイスターソース | | | |
| | | 小煎入り大学芋 | 煮干し | もやし 白菜 たら 長葱 人参 | さつま芋 揚げ油 三温糖 | | | | |
| | | 餃子スープ | | きくらげ | 水餃子 ごま油 | ガラボン(豚骨) | | | |
| | | | | | | | | 727 | 21.6 |
| 31 | 月 | ★牛乳 | ★牛乳 | | | | | | |
| | | ピタサンド | (★ピタパン) (チリコンカン) | 大豆ミート 金時豆 手巾豆腐 枝豆 豚肉 大根 大豆 | 玉葱 人参 パプリカ にんにく トマト 揚げ油 トマトペースト | ★ピタパン オリーブ油 三温糖 | パプリカ 加え粉 中濃ソース トマトチップ 揚げ油 | | |
| | | かぼちゃコロッケ | | 鶏肉 | 生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 ピーマン レモン果汁 | 揚げ油 | 中濃ソース | | |
| | | 大根とブロッコリーのサラダ | | 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁 | オリーブ油 三温糖 | マヨネーズ風味調味料 | | | |
| | | ★ハロウィンデザート | | | | ★ハロウィン団子 | | | |
| | | | | | | | | 844 | 30.6 |
| 回数 | ※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています 食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 | | | | | | | 平均 | |
| 12 | ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。 | | | | | | | 789 | 29.3 |

※3日(月)・・・3年生給食無し