

2023年

10月 学校給食 予定献立表

日 曜	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 (kcal)	蛋白質 (g)	
2月	★牛乳 パエリア スペイン風オムレツ ごぼろサラダ ★スイートポテト	★牛乳 鶏肉 スペイン風オムレツ	トト苗 玉葱 赤ピーマン パプリカ にんにく きゅうり ごぼろ 人参 コーン	米 麦 オリーブ油 三温糖 ごま ★スイートポテト	サフランパウダー 辛子 マネーシ 風味調味料	733	23.4	
16月	★牛乳 ポークカレー (麦ご飯) (ルウ) ほうれん草のキッシュ 手作り福神漬 ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 パプリカ 卵 牛乳 チーズ ★ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶 ほうれん草 赤ピーマン 大根 きゅうり 蓮根 生姜	米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム 三温糖 ごま	カレー粉 ガレール がぶろ(豚骨) 赤みそ	872	32.6	
17火	★牛乳 ごぼうとしめじの炊込みご飯 赤魚の深谷葱味噌焼き ゆかり和え さつま汁	★牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉	ごぼう 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 長葱	米 もち米 サラダ油 三温糖 さつま芋 こんにゃく サラダ油	だし(昆布) ゆかり 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	743	32.4	
18水	★牛乳 ごま豆乳担々麺 (★中華麺) (汁) ぎょうざ 春雨のごまだれ和え りんご	★牛乳 豚肉 大豆ミート 豆乳	生姜 にんにく もやし 長葱 チンゲン菜 干し椎茸	★中華麺 三温糖 ごま油 練りごま ごま油 ラー油	がぶろ(豚骨) 京桜みそ オイスターソース トウバンジャン 赤みそ	835	32.5	
19木	★牛乳 ご飯 チキン味噌カツ じゃが芋の香味和え かき玉汁	★牛乳 鶏肉 油揚げ のり 卵 豆腐 わかめ	人参 長葱 小松菜 干し椎茸	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋 ごま でん粉	京桜みそ だし(鰹節・昆布)	818	29.2	
20金	★シリア(マスカット) ツナマヨトースト ビーフシチュー コールスローサラダ (★ドレッシング)	★シリア(マスカット) ツナ チーズ	玉葱 ビーマン コーン 玉葱 人参 トト苗 じゃが芋 ケール トト苗 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	食パン じゃが芋 バター サラダ油 生クリーム	マヨネーズ風味調味料 アジコ(豚骨) パン粉 ガラボン(豚骨)	705	27.2	
23月	★牛乳 ご飯 チーズタッカルビ ワンタンスープ ★いよかんゼリー	★牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 にら 白菜キムチ にんにく もやし 白菜 にら 長葱 人参 きくらげ	米 ごま油 三温糖 でん粉 ワンタン皮 ごま油	コチュジャン ガラボン(豚骨) ★いよかんゼリー	721	29.8	
24火	★牛乳 わかめご飯 里芋とこんにゃくの煮物 厚焼き玉子 ゆず香和え	★牛乳 わかめご飯の素 牛肉	長葱 大根 きゅうり 人参 ゆず	米 麦 里芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 三温糖 ごま		712	25.6	
25水	★牛乳 ★ソフトフランスパン (★ブルーベリージャム) ホキのエスカベッシュ ポトフ 手作りプリン	★牛乳 ホキ(でん粉付き) ウインナー 牛乳	玉葱 人参 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 玉葱 キャベツ 人参 かぶ セロリ	★ソフトフランスパン 揚げ油 サラダ油 オリーブ油 カラニュー糖 じゃが芋 生クリーム カラメル	★ブルーベリージャム	853	31.8	
26木	★牛乳 三色 (麦ご飯) そぼろ丼 (肉そぼろ) (炒り卵) きゅうりとかぶのピリ辛和え 豚汁	★牛乳 鶏肉 大豆ミート 炒り卵	生姜 かぶ きゅうり にんにく 大根 人参 長葱	米 麦 サラダ油 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく サラダ油	トウバンジャン 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	742	32.1	
27金	★牛乳 ご飯(地場産米) (★ぶりかけ) ささみフライ 五目豆 ピリ辛みそ汁	★牛乳 鶏肉 卵 大豆 昆布 豆腐 卵	ごぼう 人参 さやいんげん にら 人参	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 こんにゃく 三温糖 でん粉	★ぶりかけ 中濃ソース 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	758	36.3	
30月	★牛乳 チャブチェ丼 (麦ご飯) (具) ししゃもフライ 肉団子スープ	★牛乳 豚肉 大豆ミート 肉団子	生姜 にんにく 玉葱 もやし 人参 ビーマン にら 白菜キムチ	米 麦 春雨 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 揚げ油 ごま油	オイスターソース 中濃ソース ガラボン(豚骨)	787	29.4	
31火	★牛乳 丼とキウリの (スパゲッティ) クリームゲッティ (ソース) 海藻サラダ (★ドレッシング) 手作りパンキンタルト	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 海藻ミックス 卵 牛乳	玉葱 ほうれん草 しめじ マッシュルーム もやし 大根 きゅうり コーン かぼちゃペースト	スパゲッティ オリーブ油 揚げ油 小麦粉 バター 生クリーム グラニュー糖 バター 小麦粉 卵	★ドレッシング	747	28.4	
回数	※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。食塩 こしょう 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	
13	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						771	30.1

