

10月 献立予定表

小学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる				
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
1	水	ごはん	米								678 26.8 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつおお漬粉付き				ケチャップ・ソース		
		やさしいっぱいとんじる		油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ			
2	木	はちみつパン	◇はちみつパン								663 25.6 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		おつきみとうにゅうシチュー	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう			
3	金	おつきみゼリー	◇お月見ゼリー								621 26.5 2.1
		ポークチャーハン	米	ごま油	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ						
6	月	ちゅうかあえ	砂糖	ごま・油・ごま油	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		636 25.6 1.7
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さわらあまこうじだつたあげ		油	◇さわら甘藷立田揚げ						
7	火	こまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ		620 26.3 2.2
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきだけ			
		コッペパン りんごジャム	◇コッペパン ◇りんごジャム								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
8	水	ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
		あおのりポテト	じゃがいも			蕎麦のり			こしょう		
		たまごスープ			ベーコン・鶏卵	にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
		ごはん	米								
9	木	ぎゅうにゅう				牛乳					619 27.5 2.2
		いろどりにくそぼろ	砂糖	油	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん		
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ		
		みそけんちんじる	さといも・こんにゃく	ごま油	豆腐・油揚げ・みそ	にんじん	大根・長ねぎ				
* 地域の食材を使った特別献立 *											
9	木	みなとのだこというどりやさいの ジェノバゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	たこ	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	コンソメ・こしょう・ワイン		621 30.6 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		つくばどりのチキンカツ		油	◇つくばどりのチキンカツ		小松菜・にんじん	れんごん・キャベツ			
		いばらきれんごんのマスタードサラダ	砂糖	油	ハム				粒マスタード・しょうゆ・酢		
10	金	ごはん	米								627 27.2 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのごまみそに			◇いわしのごまみそ煮						
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		
14	火	ぶたにくとだいごんのにもの	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・厚揚げ		にんじん	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・からし 酒・しょうゆ		617 25.8 2.3
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー			
15	水	かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう		673 24.2 2.0
		ソフトめん	◇ソフトめん								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		カレーなんばんじる	でんぷん		豚肉・なると・油揚げ	にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ			
16	木	しょうがあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ		632 25.0 1.9
		だいがくいも	さつまいも・砂糖	油					しょうゆ・みりん		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
17	金	にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん		601 25.3 2.2
		かまぼこのゆずふうみあえ	砂糖	油	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁)	酢・しょうゆ		
		レーズンパン	◇レーズンパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
20	月	しろみざかなフライ		油	◇白身魚フライ						622 27.2 1.8
		チーズいりこまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
		ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	油	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
		ごはん	米								
21	火	ぎゅうにゅう				牛乳					625 23.3 2.0
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん		
		あつあげのみそしる			生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきだけ・長ねぎ			
		くるパン	◇黒パン								
22	水	ぎゅうにゅう				牛乳					602 24.0 1.8
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ		
		ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ブルーベリーフルーツポンチ	◇巨峰ゼリー					ブルーベリー・パインアップル(缶)・黄桃(缶)			
23	木	パンフキンコッペ	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	しょうゆ・みりん・酒		647 26.8 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ					
		さつまいものガーリックサラダ	さつまいも	油			小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
24	金	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム								611 24.9 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		トマトオムレツ			◇トマトオムレツ						
		パンネソテー	パンネ	オリーブ油		パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう			
27	月	げんまいいりやさいスープ	もち玄米		鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		619 26.9 1.8
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース			
28	火	カリカリだいずサラダ		油	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		640 24.8 1.8
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース		
29	水	はるさめサラダ	春雨	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう		661 25.2 1.9
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	デミグラスソース・◇ハヤシルウ・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう		
30	木	ブロッコリーのサラダ		油	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		635 28.7 1.9
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇あじお漬粉付き		小松菜・にんじん	レモン(果汁)	しょうゆ・酒		
31	金	いそかあえ				焼きのり	にんじん	キャベツ	しょうゆ		619 26.9 1.8
		もやしたっぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	もやし・大根			

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	水	ごはん					米			870 32.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	◇かつお鰹粉付き				じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・ソース	
		野菜いっぱい豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		油		
2	木	はちみつパン					◇はちみつパン			860 32.3 2.6
		牛乳		牛乳						
		お月見豆乳シチュー	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	◇かぼちゃ入りじゃがいももち	油	コンソメ・塩・こしょう	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
3	金	お月見ゼリー					◇お月見ゼリー			803 31.7 2.5
		ボークチャーハン	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
6	月	中華あえ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・油・ごま油	しょうゆ・酢	819 31.1 2.0
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麹立田揚げ					油		
7	火	ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	813 32.5 2.9
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
		コッペパン りんごジャム					◇コッペパン ◇りんごジャム			
		牛乳		牛乳						
8	水	ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	800 33.2 2.5
		青のりポテト		青のり			じゃがいも		こしょう	
		たまごスープ	ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
9	木	牛乳		牛乳						800 36.7 2.8
		いろいろな肉そぼろ	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		おつかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油		
＊ 地域の食材を使った特別献立 ＊										
9	木	漬のたこと彩り野菜の ジェノバゼスバググティ ミニロールパン	たこ	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	スバググティ ◇ロールパン	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800 36.7 2.8
		牛乳		牛乳						
		つくば鶏のチキンカツ	◇つくば鶏のチキンカツ					油		
		漬れんごんのマスタードサラダ	ハム		小松菜・にんじん	れんごん・キャベツ	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ・酢	
10	金	ごはん					米			814 33.3 1.9
		牛乳		牛乳						
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮							
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
14	火	豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ	823 32.3 3.0
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
15	水	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	860 29.5 2.4
		ソフトメン					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						
		カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	
16	木	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ	825 30.7 2.3
		大学いも					さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
17	金	肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	809 32.1 2.9
		かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁)	砂糖	油	酢・しょうゆ	
		レーズンパン					◇レーズンパン			
		牛乳		牛乳						
20	月	白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		806 32.7 2.2
		チーズ入り小松菜サラダ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ			油	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ		じゃがいも・マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
21	火	牛乳		牛乳						825 29.1 2.5
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	
		厚揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきだけ・長ねぎ				
		黒パン					◇黒パン			
22	水	牛乳		牛乳						814 30.5 2.4
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	
		ブルーベリーフルーツポンチ				ブルーベリー・パインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇巨峰ゼリー			
23	木	わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	854 34.0 3.1
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		さつまいものガーリックサラダ	さつまいも		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも	油	しょうゆ・みりん	
24	金	コッペパン キャラメルクリーム					◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			792 29.9 2.1
		牛乳		牛乳						
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							
		パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油	塩・こしょう	
27	月	玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	793 33.8 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
28	火	カリカリ大豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	794 32.8 2.4
		ごはん								
		牛乳		牛乳						
		赤魚のみそから揚げ	◇赤魚味噌立田揚げ					油		
29	水	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ・酒	823 30.0 2.1
		きのこのすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ			しょうゆ・酒・みりん	
		パンブキンコッペ		牛乳	かぼちゃ		◇コッペパン・砂糖	バター		
		牛乳		牛乳						
30	木	肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	794 32.8 2.4
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
31	金	ハッシュドボーク	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・◇ハヤシルウ・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう	855 30.4 2.3
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
31	金	あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ鰹粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	823 34.7 2.2
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。