



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
2 (月)		ナンドッグ	ナン 油 ぶた肉 たまねぎ ごぼう セロリ ワイン ワイン こしょう トマトピューレ ケチャップ 砂糖 チーズ ウィナー 食塩 パン粉	熱量 644 kcal  蛋白質 30.8 g
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 塩 こしょう たまねぎ 砂糖 イカ ワイン	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
3 (火)		きつねうどん	うどん だし昆布 削り節 油あげ 砂糖 しょうゆ とり肉 酒 みりん 塩 ねぎ こまつな	熱量 653 kcal  蛋白質 24.6 g
		あきのかきあげ	たまねぎ にんじん さつまいも まいたけ 小麦粉 たまご 塩 油	
		ちくわのいそべあげ	焼きちくわ 小麦粉 たまご 青のり 油	
4 (水)		うめおかか ふりかけごはん	米 むぎ かつお節 みりん しょうゆ 酒 青のり うめ	熱量 592 kcal  蛋白質 26.5 g
		にくどうふ	ぶた肉 豆腐 たまねぎ こまつな ねぎ しらたき にんじん 削り節 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	
		だいこんの ハリハリツケ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
5 (木)		パプリカライスの クリームソースかけ	米 むぎ トマトジュース 油 ベーコン たまねぎ パプリカ 塩 こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 鶏がら ワイン バター 小麦粉 牛乳 チーズ 生クリーム パセリ	熱量 631 kcal  蛋白質 25.6 g
		チキンサラダ	キャベツ きゅうり ひじき にんじん しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 とり肉 ワイン 塩 こしょう	
6 (金)		てづくりにくまん	ごま油 しょうが ぶた肉 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ちんげんさい 食塩 こしょう しょうゆ みりん 砂糖 豆乳 コチュジャン でんぷん 小麦粉 ベーキングパウダー ラード	熱量 607 kcal  蛋白質 22.7 g
		わんたんスープ	しょうが にんにく ぶた肉 鶏がら キャベツ にんじん もやし ねぎ 酒 食塩 しょうゆ こしょう ワンタン こまつな ごま油	
		ナタデココフルーツ ポンチ	ナタデココ みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン	
10 (火)		ごもくごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油あげ 糸こんにゃく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	熱量 616 kcal  蛋白質 26.4 g
		さばのぶなかほし	サバ(文化干し) 小麦粉 油	
		からしあえ	もやし こまつな にんじん 切り干し大根 酒 しょうゆ からし	
		みそしる	煮干し 豆腐 ねぎ わかめ 酒 みそ	
11 (水)		ペスカトーレ	スパゲッティ(たまご不使用) 油 オリーブオイル にんにく たまねぎ ローリエ ベーコン イカ あさり ワイン トマト缶 トマトジュース セロリ 砂糖 塩 バジル パセリ	熱量 601 kcal  蛋白質 26.0 g
		ブロッコリーサラダ	キャベツ ブロッコリー にんじん 油 酢 食塩 こしょう ワイン しょうゆ 砂糖	
		アップルベリーパイ	りんご缶 ブルーベリージャム バター はちみつ 砂糖 塩 シナモン レモン果汁 パイシート たまご	
12 (木)		ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	熱量 515 kcal  蛋白質 22.9 g
		とりのたつたあげ くろすあんかけ	とり肉 酒 しょうゆ しょうが たまねぎ れんこん ピーマン 高野豆腐 でんぷん 油 黒酢 砂糖 はちみつ	
		わかたけスープ	だし昆布 削り節 たけのこ わかめ ねぎ 豆腐 酒 しょうゆ 塩	
13 (金)		はちみつパン	はちみつパン(たまご不使用)	熱量 579 kcal  蛋白質 30.1 g
		ほうれんそうと マカロニのグラタン	ほうれんそう たまねぎ ベーコン とり肉 エリンギ 油 食塩 こしょう 米粉 バター 牛乳 生クリーム ペンネ チーズ ワイン	
		やさいスープ	鶏ガラ とり肉 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ワイン 塩 こしょう しょうゆ	
16 (月)		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ たら たまご 塩 しょうゆ	熱量 680 kcal  蛋白質 28.9 g
		はるさめスープ	鶏ガラ とり肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ はるさめ こまつな 塩 こしょう しょうゆ ごま油	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



10月の給食費引落日 10/10 (火)  
10月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
17 (火)	<p>とんこつラーメン ウィンナーとチーズのはるまき ミニトマト</p>	とんこつラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 豚骨 鶏から 削り節 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 牛乳 バター キャベツ もやし こまつな ねぎ 酒 塩 こしょう こねぎ ごま	熱量 685 kcal 蛋白質 30.9 g
		ウィンナーとチーズのはるまき	はるまきの皮 ウィンナー チーズ 小麦粉 油	
		ミニトマト	ミニトマト2こ	
18 (水)	<p>ガボライス ポバイスープ</p>	ガボライス	米 むぎ ぶた肉 にんにく とうがらし たまねぎ ビーマン 赤ビーマン バジル 酒 塩 しょうゆ 砂糖 カレー粉 ケチャップ オイスターソース たまご 油	熱量 624 kcal 蛋白質 25.0 g
		ポバイスープ	ぶた肉 さといも こんにゃく にんじん ねぎ 干ししいたけ ごぼう 油揚げ 削り節 しょうゆ みりん	
19 (木)	<p>セルフチキンカツバーガー パンにはさむ やさいスープ</p>	セルフチキンカツバーガー	バーガーパン(たまご不使用) とり肉 塩 こしょう ワイン 小麦粉 たまご パン粉 油 キャベツ しょうゆ ざらめ糖 ウスターソース 酒 みりん	熱量 637 kcal 蛋白質 25.7 g
		やさいスープ	鶏ガラ 油 ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも 塩 こしょう	
20 (金)	<p>さつまいもごはん そくせきづけ とさに</p>	さつまいもごはん	米 むぎ だし昆布 にんじん 油あげ 酒 しょうゆ みりん さつまいも ごま	熱量 631 kcal 蛋白質 27.0 g
		そくせきづけ	はくさい きゅうり にんじん 塩 しょうゆ	
		とさに	たけのこ 高野豆腐 とり肉 にんじん こんにゃく いんげんまめ かつお節 塩 酒 しょうゆ 削り節 みりん	
23 (月)	<p>ビスキュイパン パンネのソテー こまつなのポタージュ</p>	ビスキュイパン	子供パン(たまご不使用) はちみつ バター 砂糖 たまご 小麦粉 ラム酒 アーモンドパウダー	熱量 633 kcal 蛋白質 22.3 g
		パンネのソテー	パンネ オリーブオイル トウバンジャン にんにく とうがらし キャベツ ワイン 塩 こしょう しょうゆ	
		こまつなのポタージュ	こまつな たまねぎ じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう 油	
24 (火)	<p>スパイシーピラフ シナモンらぶく ABCスープ</p>	スパイシーピラフ	米 むぎ バター 油 ウィンナー にんにく セロリ にんじん トマトピューレ トマト缶 ワイン 塩 こしょう パプリカ チリパウダー ビーマン	熱量 631 kcal 蛋白質 21.9 g
		ABCスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ベーコン ワイン にんじん キャベツ 塩 こしょう しょうゆ こまつな アルファベットマカロニ	
		シナモンらぶく	焼きふ バター グラニュー シナモン	
25 (水)	<p>にくうどん いんげんのごまあえ おさつコロッケ</p>	にくうどん	うどん 油 ごぼう 干ししいたけ ぶた肉 にんじん たまねぎ 酒 塩 油あげ しょうゆ ねぎ こまつな	熱量 653 kcal 蛋白質 24.6 g
		おさつコロッケ	さつまいも たまねぎ ぶた肉 油 食塩 こしょう 小麦粉 たまご パン粉 中濃ソース	
		いんげんのごまあえ	いんげんまめ にんじん ごま しょうゆ みりん みそ 砂糖	
26 (木)	<p>おこわ あきさけのさいしょうやき おかかあえ おつきみだんご</p>	おこわ	米 もち米 だし昆布 にんじん しめじ まいたけ 油あげ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 ごま	熱量 550 kcal 蛋白質 28.8 g
		あきさけのさいしょうやき	鮭(切り身) 酒 みりん 砂糖 ねぎ 西京みそ	
		おかかあえ	もやし こまつな えのき 砂糖 しょうゆ かつお節	
		おつきみだんご	白玉団子 きな粉 砂糖 塩	
27 (金)	<p>ひきにくとこのカレー こうはくゼリー かいそうサラダ</p>	ひきにくとこのカレー	米 むぎ 鶏ガラ 油 小麦粉 カレー粉 しょうが にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ワイン 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ	熱量 649 kcal 蛋白質 28.8 g
		かいそうサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり 塩 こしょう 酢 砂糖 油	
		こうはくゼリー	クランベリージュース 寒天 砂糖 牛乳 生クリーム ラム酒 はちみつ ワイン	
31 (火)	<p>ナポリタン かぼちゃマフィン ツナサラダ</p>	ナポリタン スパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン たまねぎ にんじん ウィンナー ぶた肉 ビーマン トマト缶 ワイン 塩 こしょう チーズ バター	熱量 754 kcal 蛋白質 37.8 g
		ツナサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ひじき 油 酢 塩 こしょう ツナ	
		かぼちゃのマフィン	かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 砂糖 豆乳 パンエッセンス ココアパウダー	

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。