

令和5年10月分

日 曜	献立名	食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
2 月	牛乳 ハヤシライス	徳島県の特産物の日	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト	こめ じゃがいも あぶら	605	19.4	15.3
3 火	牛乳 コッペパン りんごジャム		ぎゅうにゅう		パン りんごジャム	633	25.9	14.5
	牛乳 豚肉の中華炒め		ぶたにく いか	しょうが たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ			
	牛乳 揚げたご焼き		たこやき あおのり かつおぶし		あぶら			
4 水	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	628	22.8	17.1
	牛乳 イワシのみぞれ煮 おひたし		イワシのみぞれに	ほうれんそう もやし にんじん	さとう			
	牛乳 さつまいものみそ汁		あぶらあげ ちくわ みそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さつまいも			
5 木	牛乳 米粉食パン		ぎゅうにゅう		パン こめこ	613	28.8	20.3
	牛乳 ソイシチュー		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー エリンギ	マカロニ じゃがいも バター こめこ			
	牛乳 枝豆サラダ			キャベツ えだまめ にんじん	たまねぎドレッシング			
6 金	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	602	23.2	16.2
	牛乳 肉豆腐		ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん ごんにゃく こまつな ねぎ しいたけ	あぶら さとう			
	牛乳 すだち酢和え			はくさい きゅうり にんじん すだち	さとう			
10 火	牛乳 セルフフィッシュバーガー		ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ	きゃべつ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ	599	25.9	20.6
	牛乳 トマトのスープ煮		とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	じゃがいも さとう			
11 水	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	623	19.4	15.5
	牛乳 大豆入りきんぴら		ぎゅうにく だいず ちくわ	ごぼう ごんにゃく にんじん れんこん いんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら			
	牛乳 ゆず酢和え		ワカメ	もやし にんじん ゆず	さとう			
12 木	牛乳 アップルパン		ぎゅうにゅう	ドライアップル	パン	615	24.5	15.9
	牛乳 肉うどん		ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	うどん さとう			
	牛乳 ゆかり和え			きゃべつ ほうれんそう にんじん ゆかり				
13 金	牛乳 キムチ丼		ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい にら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	632	19.5	19.7
	牛乳 シウマイ		シウマイ					

うんどうかい ふりがききゅうじつ きゅうしよく
運動会の振替休日のため給食なし

17 火	牛乳 黒糖パン		ぎゅうにゅう		パン こくとう	605	22.7	21.3
	牛乳 肉団子の酢豚風		にくだんご うずらたまご	にんじん たまねぎ ヤングコーン ピーマン	あぶら さとう かたくりこ			
	牛乳 ナムル			ほうれんそう きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
18 水	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	636	28.8	17.0
	牛乳 高野豆腐の煮物		こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう			
	牛乳 切干大根の和え物		ツナ	きりほしだいこん はくさい にんじん	さとう			
19 木	牛乳 小籠コッペパン		ぎゅうにゅう		パン	598	25.3	17.3
	牛乳 カレースパゲッティ		ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	スパゲッティ あぶら さとう			
	牛乳 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	イタリアンドレッシング			
20 金	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	662	28.4	20.1
	牛乳 サバのソース煮 小松菜の和え物		サバ かまぼこ	しょうが こまつな きゃべつ	さとう			
	牛乳 みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ				
23 月	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	646	22.3	18.9
	牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮		ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	たけのこ ごんにゃく にんじん いんげん しょうが	あぶら さとう			
	牛乳 酢の物			にんじん はくさい きゅうり ゆず	ごま さとう			
24 火	牛乳 コッペパン		ぎゅうにゅう		パン	610	21.3	24.9
	牛乳 かにクリームコロッケ こまつなサラダ		かにクリームコロッケ ツナ	こまつな にんじん きゅうり	あおじそドレッシング			
	牛乳 オニオンスープ		とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	マカロニ			
25 水	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	630	22.4	20.2
	牛乳 ヤンニョムチキン 浅漬け		とりにく しおこんぶ	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん	かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら			
	牛乳 ワカメスープ		ごんにゃくかんでん ワカメ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
26 木	牛乳 コッペパン		ぎゅうにゅう		パン	596	27.7	21.7
	牛乳 魚のオーロラソース焼き れんこんサラダ		さわら	たまねぎ パセリ れんこん ブロッコリー にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう かんきつドレッシング			
	牛乳 ポテトスープ		とりにく	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも			
27 金	牛乳 豚肉の甘辛丼		ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	633	22.9	18.5
	牛乳 中華和え			もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
30 月	牛乳 ごはん チーズ		ぎゅうにゅう チーズ		こめ	599	21.7	13.9
	牛乳 筑前煮		とりにく さつまあげ	ごんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん	さとう あぶら			
	牛乳 ごま和え		かまぼこ	こまつな はくさい	ごま さとう			
31 火	牛乳 コッペパン パンプキンパバロア		ぎゅうにゅう		パン パンプキンパバロア	599	21.2	21.7
	牛乳 魔女のポリシ	ハロウィン献立	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ マッシュルーム ピーズ トマト	じゃがいも あぶら			
	牛乳 エッグサラダ		たまご	ブロッコリー にんじん	ごまドレッシング			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。