令和６年10月　学校給食予定献立表

日	ようび	こんだてめい			しょくひんめい 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 豆腐のすまし汁	牛乳　ぶた肉　豆腐	にんじん　たまねぎ しょうが　えのきたけ ねぎ　こまつな	米　油　さとう	595
2	水	ごはん	〃	大豆いりきんぴらごぼう ハンバーグおろしソース 野菜のあえもの	牛乳　ぶた肉 さつま揚げ 大豆　ハンバーグ	こんにゃく　ごぼう　にんじん たけのこ　さやいんげん だいこん　キャベツ	米　油　さとう ごま油　ごま	701
3	木	ごはん	〃	焼肉風野菜炒め 春巻き　ナムル	牛乳　ぶた肉　いか みそ　春巻き	キャベツ　にんじん　ピーマン たまねぎ　にんにく　すりおろしりんご ほうれんそう　もやし	米　油　さとう 韓国ナムルドレッシング	680
4	金	ごはん	〃	小松菜と高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の酢の物	牛乳　高野豆腐　とり肉 さつま揚げ　たまご　ツナ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ こまつな　切り干しだいこん キャベツ　きゅうり	米　さとう	609
7	月	ごはん	〃	ホキフライ　パックソース ボイルキャベツ　さつま汁	牛乳　ホキフライ 油揚げ　みそ	キャベツ　にんじん　だいこん こんにゃく　しいたけ ごぼう　ねぎ　こまつな	米　油　さつまいも	588
8	火	ごはん	〃	マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳　豆腐　ぶた肉　みそ ほぐしささみ　わかめ	ねぎ　干ししいたけ　たまねぎ にんじん　たけのこ　グリンピース にんにく　しょうが　キャベツ	米　油　さとう でんぷん バンバンジードレッシング	636
9	水	ごはん	〃	筑前煮　厚焼き卵 ゆかりあえ	牛乳　とり肉　ちくわ 厚焼き卵	ごぼう　にんじん　こんにゃく たけのこ　干ししいたけ さやいんげん　キャベツ　赤しそ	米　油　さとう	601
10	木	ごはん	〃	きのこのチキンカレー もずく入り春雨サラダ	牛乳　とり肉　もずく ツナ	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ エリンギ　えだまめ　すりおろしりんご キャベツ　きゅうり　もやし	米　油　じゃがいも カレールウ　はるさめ 青じそドレッシング	614
11	金	ごはん	〃	かぼちゃの煮物 ほうれん草としめじのおひたし	牛乳　とり肉　厚揚げ さつま揚げ　いか 味かつお	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ こんにゃく　さやいんげん ほうれんそう　キャベツ　しめじ	米　油　さとう	590
15	火	ごはん	〃	肉じゃが　塩昆布あえ	牛乳　ぶた肉　塩昆布	たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ キャベツ　きゅうり	米　じゃがいも 油　さとう	583
16	水	ごはん	〃	とり肉の塩こうじ炒め れんこんサラダ けんちん汁	牛乳　豆腐　ちくわ 油揚げ　とり肉　ツナ	だいこん　ごぼう　こんにゃく ねぎ　しめじ　チンゲンサイ にんにく　れんこん　キャベツ	米　油　塩こうじ さとう ノンエッグマヨネーズ	593
17	木	ごはん	〃	親子丼　酢の物	牛乳　とり肉　かまぼこ たまご　ちりめん	たまねぎ　にんじん　ねぎ キャベツ　きゅうり　もやし	米　さとう　油	585
18	金	ごはん	〃	厚揚げとキャベツのホイコーロー 焼きぎょうざ	牛乳　ぶた肉　厚揚げ みそ　ぎょうざ	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン にんにく　しょうが	米　油　さとう ごま油	590
21	月	ごはん	〃	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳　とり肉　みそ	たけのこ　こんにゃく　にんじん えだまめ　しょうが キャベツ　こまつな　ゆず酢	米　じゃがいも 油　さとう	582
22	火	少なめ 菜めし	〃	カレーうどん わかめサラダ	牛乳　とり肉 わかめ　ツナ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン 菜めしの素	米　うどん　油 カレールウ 野菜いっぱい和風ドレッシング	583
23	水	ごはん	〃	から揚げと根菜の甘辛 みそ汁	牛乳　とり肉　豆腐 油揚げ　みそ	しょうが　れんこん たまねぎ　にんじん こまつな	米　でんぷん さつまいも　油 さとう　じゃがいも	655
24	木	ごはん	〃	さばのみそマヨ焼き きゅうりのかおりづけ ひじきとがんもの炒め煮	牛乳　ひじき　がんもどき 大豆　とり肉　さば みそ	にんじん　こんにゃく さやいんげん　コーン たまねぎ　きゅうり	米　油　さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	682
25	金	ごはん	〃	豚キムチ丼 にら玉スープ	牛乳　ぶた肉　とり肉 豆腐　たまご	白菜キムチ　はくさい もやし　こまつな　たまねぎ にんじん　にんにく　にら	米　油　ごま油 さとう	603
28	月	ごはん	〃	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 枝豆とごぼうのサラダ	牛乳　とり肉　厚揚げ さつま揚げ	たまねぎ　こんにゃく さやいんげん　しょうが えだまめ　キャベツ　ごぼう	米　じゃがいも さとう　油 ノンエッグマヨネーズ	639
29	火	麦ごはん	〃	ハヤシライス フルーツミックス	牛乳　ぶた肉	にんにく　たまねぎ にんじん　みかん パイナップル　もも	米　おおむぎ　油　じゃがいも ハヤシルウ　デミグラスソース カクテルゼリー　あわせるゼリー　さとう	629
30	水	ごはん	〃	子持ちししゃもの南蛮漬け 豚汁	牛乳　子持ちししゃも ぶた肉　豆腐　油揚げ みそ	たまねぎ　にんじん こんにゃく　こまつな ごぼう　ねぎ	米　でんぷん　油 さとう　じゃがいも	591
31	木	チキンライス	〃	かぼちゃのシチュー 野菜サラダ	牛乳　とり肉 ウインナー　生クリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　かぼちゃ　ほうれんそう キャベツ　ブロッコリー　コーン	米　油 ベシャメルソース 香りごまドレッシング	660

◎悪天候などにより，材料や献立が変更になる場合がありますので，あらかじめご了承ください。　（小学校 中学年基準）