



# 10月給食献立表



伊仙町立学校給食センター

日曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力となるもの	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1火	チーズパン	チーズ たまご		こめ むぎ		631	28.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	肉うどん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう むぎ ほししいたけ	あぶら さとう うどん ピーナッツ	さけ しょうゆ しお にほひ だしこんぶ			848	38.1
	ピーナッツのあまに			ピーナッツ さとう	しょうゆ				
2水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ		609	20.7		
	牛乳	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム					
	いりどり	とりにく なまあげ かまぼこ	にんじん こんにゃく たけのこ おくら ご ぼう ほししいたけ	あぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ			819	28.3
	おしんごサラダ		にんじん さゆりり とうがん つぼづけ	さとう こま	しょうゆ す				
3木	こめこパン			パン		597	30.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	チンゲン菜のオイスターソース炒め	ぶたにく うずらたまご	にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲン さい たまねぎ	あぶら かたくりこ	さけ しょうゆ オイスターソ ース しお こしょう			804	40.4
	冷やし中華サラダ		にんじん さゆりり もやし	ラーメン こま さとう こ あぶら	しょうゆ す				
4金	ハヤシライス	ぎゅうにく スキムミルク こま チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	こめ むぎ あぶら じゃが いも	ハヤシライスソース ケチャップ ソース しお こしょう	672	22.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	コールスローサラダ		さゆりり キャベツ レーズン		ドレッシング			901	30.7
	親子どんぶり	とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ むぎ	こめ むぎ あぶら かたく りこ	さけ みりん しょうゆ しお				
7月	牛乳	ぎゅうにゅう				672	26.0		
	和風サラダ	わかめ	にんじん キャベツ コーン	あぶら さとう	シークミンがじゅう しょうゆ しお こしょう				
	アーモンドカル				アーモンドカル				
	ミルクパン	ぎゅうにゅう たまご		パン					
8火	牛乳	ぎゅうにゅう				652	26.2		
	ミートスパゲッティ	ぎゅうミンチ こまチーズ	にんじん たまねぎ セロリー ちようめん とう トマト こんにゃく	スパゲッティ あぶら さと う	ソース しお こしょう			875	35.4
	イタリアンサラダ		おくら さゆりり ピーマン コーン		ドレッシング				
	ごはん			こめ むぎ					
9水	牛乳	ぎゅうにゅう				644	22.9		
	ぶりかけおから	ぶたみんち おから	にんじん たまねぎ むぎ	あぶら さとう	みりん しょうゆ				
	じゃがいものそぼろ煮	とりミンチ なまあげ うずらたま ご	にんじん こんにゃく とうがん ほししい たけ えだまめ しょうが	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうゆ さけ			865	31.1
	果物		もも						
10木	青割りパン			パン		599	24.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	豆のカレー	ぎゅうミンチ スキムミルク こま チーズ だいず キドニー	にんじん たまねぎ ピーマンレーズン こんに ゃく	あぶら	ケチャップ ソース しお こ しょう カレーこ			807	32.5
	ABCマカロニスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ちようめん とう	マカロニ あぶら じゃがい も	さけ しょうゆ しお こ しょう とりがらスープ				
11金	黒米ごはん			こめ むぎ くるこめ		626	20.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	さつま芋とさばの揚げ煮	さば	なす	さつまいも あぶら かたく りこ さとう	しょうゆ			842	28.1
	みそにゅうめん	みそ	にんじん えのさだけ むぎ へちま ぼんた ま	そうめん	さけ かつおぶし だしこんぶ				
15火	黒砂糖パン			パン くらざとう		684	25.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	揚げ麺の野菜あんかけ	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし むぎ ほししいたけ コーン	あぶら さとう あげめん かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			917	34.2
	アセロラポンチ		みかん バイン もも りんご アセロラ						
16水	ちらし寿司	かまぼこ	にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう いんげん ぼんたま	こめ むぎ あぶら さとう	す しょうゆ みりん さけ し お	626	24.5		
	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	しょうゆ みりん さけ				
	魚そうめんのすまし汁	さかなそうめん うずらたまご	にんじん えのさ ほししいたけ むぎ		さけ しょうゆ かつおぶし だ しこんぶ				
	ハワイア炒め	ぶたにく こんにゃ	ハワイア こまつな さくらげ	あぶら こまあぶら	みりん しょうゆ			773	29.8
デザート				ココアドック					

日曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱やかとなるもの	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
17 木	パン ジャム			パン ジャム		650	26.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ポークビーンズ 果物	ぶたにく たいげい キドニー なし	にんじん たまねぎ ちようめいそう	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ トマトペースト ソース しよ うゆ こしょう			803	32.6
18 金	チキンカレー	とりにく スキムミルク こ なチーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレールー ソース ケチャップ しお こしょう カレー	689	22.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう				854	27.3		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら	す しょうゆ しお こしょう				
21 月	ごはん	19日は「みんな笑顔 食育の日」		こめ むぎ		688	27.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	筑前煮	とりにく なまあげ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ ぼししいたげ いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん			853	33.1
	煮干しのふりかけ	にぼし かつおぶし こんぶ		さとう	みりん しょうゆ す				
	デザート				ほうれんそうムース				
22 火	米粉パン			パン		679	29.7		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	焼うどん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ちやし ねぎ ぼししいたげ	うどん あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう			841	36.6
	シナモンビーンズ	たいげい きなこ		アーモンド くるざとう	シナモン しお				
23 水	チキンライス	とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン	あぶら	しお こしょう ケチャップ コンソメ	705	21.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	オニオンスープ	ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ ちようめいそう	あぶら じゃがいも	さけ しょうゆ とりがらスープ しお こしょう			875	25.6
	デコボンのサラダ		デコボン キャベツ きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう				
	デザート				クレープ				
24 木	パン ジャム			パン ジャム		665	28.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ひじきソテー	とりにく たいげい かまぼこ ひ じき なまあげ	にんじん ぼししいたげ こんにゃく たけの こ えだまめ	あぶら さとう	さけ しょうゆ			823	35.1
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん パイン もも りんご						
25 金	ごはん ふりかけ			こめ むぎ	ふりかけ	658	27.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	きびなごのたった揚げ	きびなご	しょうが	かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ			814	33.5
	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ とうが ん しょうが	じゃがいも あぶら	しお				
28 月	ごはん			こめ むぎ		633	25.5		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	スープ	ぶたにく とうふ うすたまたご みそ	にんじん ほうさい だいこん ぶかねぎ え のき しめじ にんにく	あぶら	さけ しょうゆ キムチのもと コチュジャン みりん			782	31.1
	もやしのナムル		ちやし きゅうり	さとう こまあぶら ビー ナッツ ねりごま	しょうゆ				
	果物		みかん						
29 火	パン レーズンクリーム			パン レーズンクリーム		729	27.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	きのこスパゲッティ	ぶたにく ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ しいたげ しめじ えの き ねぎ	スパゲッティ あぶら なま クリーム	しょうゆ しお こしょう しる ワイン とりがらスープ			906	34.1
	とうふのサラダ	とうふ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら	しょうゆ す しお こしょう				
30 水	ざっこくごはん			こめ ざっこく		632	25.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	あじの開きから揚げ 大根おろし	あじ	だいこん	あぶら	しお			780	30.5
さつまじる	とりにく なまあげ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ とうが ん しょうが	じゃがいも	にぼし だしこんぶ					
31 木	胃割りパン			パン		722	30.5		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ハンバーグ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	あぶら かたくりこ なま クリーム	しお こしょう ケチャップ デミグラス ソース			897	37.6
	ミネストローネスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ちようめいそう セロ リー トマト	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう とり がらスープ				

10月。過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、いろいろな秋がありますが、  
どんな秋を楽しみますか。給食にも秋の食べ物がいっぱいです。味覚の秋を楽しみましょう。  
旬の食材 梨、みかん、さば、なす、とうがん、しめじ、大根、さつまいも、あじ

