



[10月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	キャラメル揚げパン	○	ベーコンオムレツ ツナサラダ ポトフ	牛乳 ベーコンオムレツ ツナ ウィンナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも ミルメークキャラメル	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	679 kcal 25.7 g 29.2 g 2.6 g
2 金	わかめごはん	○	から揚げ 磯あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 厚あげ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こまつな ねぎ	595 kcal 27.7 g 17.1 g 3.0 g
6 火	タンメン	○	中華ラビオリ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なると ラビオリ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ たけのこ ほうれんそう	543 kcal 27.4 g 14.4 g 2.3 g
7 水	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き 和風サラダ さつま汁	牛乳 さんま 豚肉	麦ごはん かたくり粉 油 さとう さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	676 kcal 25.0 g 26.7 g 2.2 g
8 木	食パン	○	いちごジャム シーフードグラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 えび いか あさり ベーコン チーズ ツナ	食パン マカロニ 油 さとう じゃがいも いちごジャム	たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	700 kcal 29.4 g 27.2 g 3.4 g
9 金	目の健康メニュー 麦ごはん	○	ポークソテーオニオンソース 野菜サラダ にんじんのポタージュ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 生クリーム	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ブルーベリーゼリー	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	749 kcal 28.0 g 29.4 g 2.2 g
13 火	五目うどん	○	味付きもちいなり ひじきの和風あえ	牛乳 鶏肉 油あげ なると ひじき ツナ	ソフト麺 味付きもちいなり ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな だいこん ブロッコリー	648 kcal 27.1 g 23.2 g 2.3 g
14 水	麦ごはん	○	鮭塩焼き 切り昆布の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 こんぶ 鶏肉 さつまあげ 油あげ	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな	593 kcal 27.3 g 19.7 g 3.0 g
16 金	チキンカレーライス	○	いろどりサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	634 kcal 23.7 g 17.6 g 2.6 g
19 月	麦ごはん	○	にらまんじゅう チンジャオロース ピリ辛ごぼうスープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐	麦ごはん さとう 油 かたくり粉	ピーマン たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん にんじん チンゲン菜	548 kcal 25.1 g 14.8 g 2.0 g
20 火	スパゲティナポリタン	○	ハムチーズピカタ フレンチサラダ	牛乳 ウインナー ハムチーズピカタ チキンハム	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	666 kcal 27.3 g 24.4 g 3.0 g
21 水	麦ごはん	○	めかじきの野菜あんかけ 五目きんぴら ずいといん汁	牛乳 めかじき 鶏肉 豚肉 油あげ	麦ごはん さとう かたくり粉 なたね ずいといん	ピーマン たまねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 干ししいたけ こんにゃく だいこん こまつな ねぎ	623 kcal 29.9 g 15.4 g 2.2 g
26 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き かみかみあえ もずく入りみそ汁	牛乳 鶏肉 さきいか もずく	麦ごはん さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	536 kcal 24.6 g 11.5 g 1.9 g
27 火	チャンポンめん	○	しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 いか あさり えび なると しゅうまい 中華くらげ	中華めん しゅうまい 油 かたくり粉 ごま油 マロニー さとう	干ししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	658 kcal 29.5 g 22.2 g 3.2 g
28 水	麦ごはん	○	カレイのカレームニエル ビーンズサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 カレイ 大豆 ハム ミートボール	麦ごはん 小麦粉 バター さとう 油 ごま	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ ほうれんそう たまねぎ 干ししいたけ	612 kcal 29.6 g 20.7 g 2.2 g
29 木	ハロウィンメニュー 麦ごはん	○	ハロウィンハンバーグ イタリアンサラダ パンプキンシチュー ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	麦ごはん バター 油 かぼちゃクリームもち	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし	738 kcal 24.8 g 21.6 g 2.0 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							625.0 kcal 27.4 g 20.1 g 2.5 g

月平均栄養価

<いそあえ>

10月2日の献立より

○材料 4人分

○作り方

ほうれんそう 100g きざみのり 適量
もやし 80g しょうゆ 小さじ1
にんじん 20g みりん 小さじ1
きゅうり 40g

- ① ほうれんそうはゆでて流水で冷やし、水気を切って3cm幅程度に切る。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ にんじん、もやしはさつとゆでて、ざるにとって冷まし、水気を切る。
- ④ ボウルにすべての野菜を入れ、きざみのり、しょうゆ、みりんであえて完



学校給食の
レシピ紹介