

# 学校給食献立表

10月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

## 平成20年10月分

日/曜	献立名	赤		黄		緑		エネルギー kcal	たんぱくしつ g	塩分 g
		血や肉になるもの		カや体温になるもの		からだの調子をととのえるもの				
1/水	ごはん・牛乳・にじやが・みそしるふりかけ	牛乳・牛にく・けずりぶし・わかめ・みそ	こめ・じゃがいも・さとう・こんにやく・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・さんどまめ・えのきたけ・青ねぎ	566	22.9	2.2			
2/木	さつまいもパン・牛乳・とうふチャップル・ヨーグルトあえ	牛乳・ぶたにく・とうふ・かつおぶし・ヨーグルト	さつまいもパン・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・こまつな・もも・みかん・パイナップル	713	26.2	1.7			
3/金	チキンピラフ・牛乳・キャベツのスープ・たこのからあげ	牛乳・とりにく・ベーコン・たこ	こめ・あぶら・バター・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・パセリ	566	24.9	2.2			
6/月	ちゅうかどん・牛乳・わかめスープ・いもけんぴ	牛乳・とりにく・とうふ・わかめ・ぶたにく・いか	こめ・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・いもけんぴ	にんじん・はくさい・たまねぎ・干しいたけ・土しょうが	566	20.9	1.8			
7/火	ベビーパン・牛乳・スパゲティミートソース・こなチーズ・ポイルキャベツ・マヨネーズ	牛乳・あいびきにく・チーズ	ベビーパン・スパゲティ・あぶら・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・こんにやく・グリーンピース・土しょうが・トマトケチャップ・キャベツ	656	24.2	2.0			
8/水	ちゅうかおこわ・牛乳・すましじる・あげぎょうざ・みかん	牛乳・やきぶた・とうふ・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし・ぎょうざ	こめ・もちこめ・さとう・ごまあぶら・あぶら	たけのこ・にんじん・干しいたけ・えのきたけ・青ねぎ・みかん	649	23.7	2.8			
9/木	うずまきパン・牛乳・ポトフ・カットコーン・ソフトチーズ	牛乳・ウインナー・チーズ	うずまきパン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・カットコーン	652	24.5	2.3			
10/金	ごはん・牛乳・すきやきに・アップルパン・じゃこのいりに	牛乳・牛にく・とうふ・けずりぶし・かんてん・しらすぼし	こめ・こんにやく・ふ・あぶら・さとう・ごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご・アップルジュース	609	25.0	1.6			
14/火	こくとうパン・牛乳・あんかけめん・ゆでたまご	牛乳・ぶたにく・いか・たまご	こくとうパン・あぶら・かたくりこ・あんかけめん・ごまあぶら	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・土しょうが	684	30.0	2.3			
15/水	ごはん・牛乳・カレーシチュー・ちくわフライ・ザワークラフト	牛乳・牛にく・ちくわ・チーズ	こめ・じゃがいも・あぶら・カレーウ・こむぎこ・パンこ・オリーフ・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく・土しょうが・キャベツ	707	26.1	3.0			
16/木	コッペパン・牛乳・いりどうふ・りんご・チョコレートクリーム	牛乳・牛ひきにく・たまご・とうふ	コッペパン・あぶら・さとう・チョコレートクリーム	たまねぎ・にんじん・土しょうが・りんご	723	27.9	1.9			
17/金	ごはん・牛乳・ごもくじる・さばのみそに・ふりかけ	牛乳・さかなのすりみ・こんぶ・けずりぶし・さば・みそ	こめ・さとう・ふりかけ	もやし・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが	619	31.5	2.3			
20/月	シーチキンごはん・牛乳・ようふうふくめに・えだまめコーン・ごまドレッシング	牛乳・まぐろ・とりにく・ベーコン・えび	こめ・じゃがいも・ごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・パセリ・えだまめ・ホールコーン	678	29.2	2.5			
21/火	コッペパン・牛乳・さかなのオイスターソース・ため・チンゲンサイのスープ・ミルクバター	牛乳・ホキ・とりにく・こんぶ	コッペパン・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ミルクバター	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・さんどまめ・土しょうが・チンゲンサイ	689	27.1	2.6			
22/水	わかめごはん・牛乳・かきたまじる・ごもくに・ミックスナッツ	牛乳・わかめ・たまご・こんぶ・けずりぶし・牛にく・だいず	こめ・じゃがいも・ふ・かたくりこ・こんにやく・さとう・ナッツ	たまねぎ・青ねぎ・にんじん・さんどまめ	640	24.9	2.6			
23/木	しょくパン・牛乳・やさいスープ・ミートサンド・スライスチーズ	牛乳・ベーコン・こんぶ・あいびきにく・チーズ	しょくパン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・ピーマン・トマトケチャップ	679	28.5	3.2			
24/金	ごはん・牛乳・かんとうに・のりのつくだに・こまつな・のいためもの・みかん	牛乳・とりにく・たこ・ひら天・うずらたまご・がんもどき・けずりぶし・しらすぼし・かつおぶし・のりのつくだに	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま	にんじん・こまつな・みかん	676	30.2	2.5			
27/月	くりごはん・牛乳・ぶたじる・まぐろのやまとに	牛乳・ぶたにく・うすあげ・みそ・けずりぶし・まぐろ・ちくわ	こめ・くり・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・だいこん・青ねぎ・土しょうが	583	27.1	3.0			
28/火	ベビーパン・牛乳・あんかけうどん・マーガリン・きんときまめとさつまいものあまに	牛乳・とりにく・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし	ベビーパン・うどん・さとう・かたくりこ・きんときまめ・さつまいも・マーガリン	にんじん・えのきたけ・干しいたけ・はくさい・青ねぎ・土しょうが	605	22.2	2.5			
29/水	ごはん・牛乳・トック・チャブチエ・ヨーグルト	牛乳・ぶたにく・たまご・牛にく・ヨーグルト	こめ・トック・ごま・ごまあぶら・はるさめ・あぶら・さとう	にんじん・もやし・青ねぎ・こんにやく・土しょうが・たけのこ・たまねぎ・干しいたけ・さんどまめ	693	27.0	2.3			
30/木	ロールパン・牛乳・ホワイトシチュー・いちごジャム・じゃがいものいためあえ	牛乳・とりにく・ベーコン	ロールパン・マカロニ・あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン	716	25.1	2.2			
31/金	げんまいごはん・牛乳・あつあげのごもくじる・マヨネーズ・キャベツとコーンのサラダ・のり	牛乳・ぶたにく・あつあげ・みそ・のり	こめ・げんまい・あぶら・さとう・かたくりこ・マヨネーズ	にんじん・干しいたけ・たけのこ・チンゲンサイ・しろねぎ・こんにやく・土しょうが・キャベツ・ホールコーン	644	22.9	1.2			

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g
------------	----------	-------	----------	------	-------------	-------	-------	------	--------	------

平均栄養所要量	651	26.0	29	345	2.2	381	0.50	0.60	27	4.0	2.3
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.5	エネルギー ギアの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

[前へ](#)
[目次に戻る](#)
[次へ](#)



Last updated: 2008/10/01