


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21年10月分

日/曜	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	からだの調子をととのえるもの			
1/木	ハニーパンズ・牛乳・ようふうふくめに・ゆでたまご・やさしいジュース	牛乳・とりにく・ベーコン・えび・たまご	ハニーパンズ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・パセリ・やさしいジュース	650	31.6	2.2
2/金	ごはん・牛乳・よせなべふう・みいたらしだんご・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・いか・とうふ・けずりぶし	こめ・マロニー・だんご・さとう・かたくりこ・ふりかけ	はくさい・ほうれんそう・にんじん	634	23.5	1.4
5/月	たこめし・牛乳・かきたまじる・きんぴらごぼう・ピピピチーズ	牛乳・たこ・うすあげ・けずりぶし・たまご・こんぶ・チーズ	こめ・こんにやく・じゃがいも・ふ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ごぼう	542	23.4	2.8
6/火	ごはん・牛乳・やっこに・あじのにつけ	牛乳・とうふ・ぶたにく・けずりぶし・あじ・こんぶ	こめ・こんにやく・さとう	はくさい・にんじん・白ねぎ・土しょうが	608	31.8	2.0
7/水	ごはん・牛乳・しるビーフン・くじらのたつたあげ・のりのつくだに	牛乳・とりにく・くじら・のりのつくだに	こめ・ビーフン・ごまあぶら・かたくりこ・あぶら	たけのこ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・にんにく・土しょうが・りんご・だいこん	644	29.7	2.5
8/木	バーガーパン・牛乳・クリーミースープ・キャベツソテー・にこみハンバーグ	牛乳・ウインナー・ビーンズピューレ・ハンバーグ	バーガーパン・あぶら・なまクリーム・さとう	ホールコーン・スイートコーン・たまねぎ・パセリ・キャベツ・トマトケチャップ	660	27.9	3.3
9/金	くりごはん・牛乳・みそおでん・とうにゅうあん・にんどうふ	牛乳・ぶたにく・ひらてん・みそ・とうにゅうあん・にんかんでん	こめ・くり・じゃがいも・こんにやく・さとう	だいこん・にんじん・さんどまめ・もも・みかん・パイン	624	20.2	2.7
13/火	あげパン・牛乳・ポトフ・きりぼしだいこんサラダ・ごまドレッシング	牛乳・ウインナー・まぐろ	コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも・ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ・きりぼしだいこん	708	25.3	2.6
14/水	チキンピラフ・牛乳・ミネストローネスープ・ヨーグルト	牛乳・とりにく・ベーコン・ヨーグルト	こめ・あぶら・バター・マカロニ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・トマト・セロリ・にんにく・トマトケチャップ	610	23.0	2.3
15/木	ベビーパン・牛乳・かやくうどん・こんぶまめ・マーガリン	牛乳・とりにく・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし・だいず	ベビーパン・うどん・さとう・マーガリン	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ	568	24.5	3.3
16/金	げんまいごはん・牛乳・カレーシチュー・ちくわフライ	牛乳・牛ひきにく・ちくわ・チーズ	こめ・げんまい・じゃがいも・カレーウ・あぶら・こむぎこ・パンこ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しょうが	682	25.5	2.5
19/月	ごはん・牛乳・あつあげととりにくのみそに・チンゲンサイのスープ・ふりかけ	牛乳・とりにく・あつあげ・みそ・ハム・こんぶ	こめ・あぶら・さとう・ふりかけ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・土しょうが・チンゲンサイ	598	25.0	2.0
20/火	コッペパン・牛乳・すぶた・スイートポテト・いちごジャム	牛乳・ぶたにく	コッペパン・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さつまいも・バター・いちごジャム	にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ	757	25.3	1.9
21/水	ミスターたまごどん・牛乳・すましじる・みかん・のり	牛乳・わかめ・こんぶ・けずりぶし・たまご・かまぼこ・のり	こめ・ふ・さとう	にんじん・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・みかん	574	22.0	2.1

22/木	フライドポテト	牛乳・ぶたにく・ひらてん	ら・かたくりこ・あんかけめん・じゃがいも	やし・たけのこ・土しょうが	713	24.9	2.2
23/金	パエリア・牛乳・たまごスープ・ポイルキャベツ・かんきつドレッシング	牛乳・とりにく・いか・えび・ほたてがい・たまご・チーズ・ハム	こめ・オリーブあぶら。パンこ・じゃがいも・かんきつドレッシング	たまねぎ・にんじん・とまと・にんにく・パセリ・キャベツ	545	25.9	3.1
26/月	ごはん・牛乳・すきやきに・ミックスマッツ・りんご・じゃこのいりに	牛乳・牛にく・とうふ・けずりぶし・しらすぼし	こめ・こんにやく・ふ・あぶら・さとう・ごま・ナッツ	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご	676	30.2	.5
27/火	ベビーパン・牛乳・わかめラーメン・やさしいため・ミルクバター	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/水	ごはん・牛乳・ごもくじる・さばのみそに・ふりかけ	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・さば・みそ	こめ・さとう・ふりかけ	はくさい・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが	619	31.4	2.3
29/木	しよくばん・牛乳・ホワイトシチュー・えだまめポテト・マヨネーズ	牛乳・とりにく・ベーコン	しよくばん・マカロニ・あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・えだまめ	740	27.9	1.9
30/金	ひじきだいずごはん・牛乳・えぎまスープ・あげぎょうざ	牛乳・だいず・とりにく・うすあげ・ひじき・まぐろ・みそ・ぎょうざ	こめ・あぶら	にんじん・チンゲンサイ・白ねぎ・スイートコーン	630	26.1	2.7

	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				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	636	25.9	29	331	2.1	365	0.48	0.59	26	4.0	2.4
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.5	エネルギーの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

前へ

目次に戻る

次へ

