



[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 水	麦ごはん	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 なんと 豆腐 わかめ	麦ごはん ごま油 さとう 油 ごま	はくさい にら ねぎ にんじん たまねぎ えのき	600 kcal 20.7 g 21.9 g 2.2 g
2 木	食パン	○	いちごジャム チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	食パン マカロニ バター 油 さとう じゃがいも いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	712 kcal 29.6 g 25.3 g 3.0 g
3 金	〈お月見メニュー〉 きのこごはん	○	スコッチエッグ ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 スコッチエッグ	ごはん 油 ごま じゃがいも お月見だんご	にんじん ごぼう しめじ たもぎたけ ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ こまつな 干ししいたけ	635 kcal 26.0 g 19.8 g 2.7 g
6 月	学習発表会振替休日						
7 火	タンメン	○	ぎょうざ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	539 kcal 25.2 g 15.6 g 2.7 g
8 水	麦ごはん	○	さばササ焼 和風サラダ さといも汁	牛乳 さば 豚肉	麦ごはん さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ こんにゃく ねぎ	585 kcal 24.3 g 22.1 g 2.0 g
9 木	アップルパン	○	キャベツメンチカツ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ウィナー キャベツメンチカツ	アップルパン 油 さとう マカロニ	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	724 kcal 24.1 g 25.6 g 2.4 g
10 金	麦ごはん	○	豚肉のみそ焼き ビーフン炒め わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	麦ごはん ビーフン ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	こまつな にんじん キャベツ 干ししいたけ ねぎ えのき	642 kcal 26.3 g 21.2 g 2.2 g
13 月	スポーツの日						
14 火	みそ煮込みうどん	○	きびなごカリカリフライ ひじきの和風あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご ひじき ツナ	ソフト麺 さといも 油 ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん しめじ ごぼう 干ししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー	619 kcal 29.3 g 21.6 g 2.3 g
15 水	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	麦ごはん さとう はるさめ ごま油 ワンタン 油 アセロラゼリー	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ 干ししいたけ	599 kcal 26.3 g 13.2 g 2.1 g
16 木	給食なし(秋の小教研)						
17 金	お弁当の日(5年生宿泊学習)						
20 月	麦ごはん	○	こくもつふりかけ 県産厚焼き玉子 おかかあえ 肉じゃが	牛乳 かつおぶし 豚肉 厚焼き玉子	麦ごはん じゃがいも 油 さとう 穀物ふりかけ 車ふ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こんにゃく たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん	582 kcal 25.0 g 16.7 g 2.1 g
21 火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チキンハム ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さとう もも バインアップル みかん	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 バナナ	618 kcal 22.7 g 19.7 g 2.6 g
22 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 さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな	590 kcal 27.0 g 19.0 g 3.0 g
23 木	丸パン	○	グリエハンバーガー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ハンバーガー ベーコン	丸パン	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	544 kcal 25.4 g 19.9 g 2.4 g
24 金	ポークカレーライス	○	いろどりサラダ 豆乳クリームプリン	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 豆乳クリームプリン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	667 kcal 20.7 g 20.1 g 2.8 g
27 月	麦ごはん	○	まぐろカツ 五目きんぴら すいとん汁 ぶどうゼリー	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 豚肉 油揚げ	麦ごはん 油 さとう すいとん ぶどうゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ 干ししいたけ	693 kcal 24.7 g 18.6 g 2.3 g
28 火	〈減塩メニュー〉 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 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 干ししいたけ	585 kcal 27.2 g 15.8 g 1.9 g
29 水	牛丼	○	かむかむ海藻サラダ なめこのみそ汁	牛乳 牛肉 海藻ミックス 豆腐	ごはん さとう	にんじん たまねぎ しらたき 切干しだいこん キャベツ えだまめ なめこ だいこん ねぎ 干ししいたけ	516 kcal 22.6 g 15.2 g 2.3 g
30 木	〈ハロウィンメニュー〉 コッペパン	○	タンドリーチキン キャベツのサラダ パンプリンシチュー ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	コッペパン さとう 油 バター ハロウィンデザート	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ	565 kcal 31.6 g 21.1 g 2.5 g
31 金	お弁当の日(6年生修学旅行)						

※ 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。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

612.0 kcal
25.5 g
19.6 g
2.4 g