

| 日 | 曜日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | カや体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | |
|---|----|------------------------|--|----------------|--|--|---|------------------|------------|-------------|
| 2 | 月 | ごはん | かぶのみそしる てづくりメンチカツ(ソース) みずないりサラダ(フレンチドレ) | ぎゅうにゅう | こめ パンこ こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうにゅう おから たまご | かぶ かぶは ねぎ たまねぎ みずな キャベツ だいこん もやし にんじん | 687 | 25.4 | |
| 3 | 火 | さといもごはん | おつきみじる さばのひのでのみそやき おひたし(しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ さといも しらたまだんご あぶら さとう | あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さば | にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ | 674 | 26.0 | |
| 4 | 水 | ほうれんそうしよくパン | とりにくとポテトのスープに なすとカリフラワーのミートソース ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく こうやどうふ レンズまめ チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ねぎ パセリ なす カリフラワー セロリー | 627 | 25.2 | |
| 5 | 木 | ごはん | マーボーなすどうふ チャプチェ りんご | ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ レンズまめ とうふ | たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ なす しょうが ピーマン さやいんげん りんご | 692 | 25.2 | |
| 6 | 金 | くろざとうしよくパン | カレーふうみポトフ ほうれんそうのキュッシュ ビーンズサラダ(ごまドレ) | ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ベーコン たまご なまクリーム チーズ ひよこまめ | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト ほうれんそう えのきたけ にんにく きゅうり スイートコーン | 617 | 25.1 | |
| 10 | 火 | ごはん | うずらいいりすぶた チンゲンさいとはるさめのナムル かき | ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご | しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ チンゲンサイ りょくとうもやし だいずもやし かき | 687 | 22.4 | |
| 11 | 水 | ピタパン (スライスチーズ) | たらこときのこのパスタ てりやきチキン れんこんサラダ(サウザンドレ) | やさいジュース | パン スパゲティー あぶら バター さとう | ベーコン たらこ とりにく チーズ | やさいジュース しょうが たまねぎ ピーマン ぶなしめじ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン | 610 | 29.1 | |
| 12 | 木 | キャロットライス のホワイトソースがけ | ミモザソテー きよほう② | ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら こむぎこ | とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム ハム たまご | にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース チンゲンサイ キャベツ ぶどう | 684 | 24.8 | |
| 13 | 金 | しよくパン (イチゴジャム) | ミネストローネスープ ししゃものハーブあげ② ポテトサラダ(マヨネーズ) | ぎゅうにゅう | パン いちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ししゃも たまご | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト さやいんげん えだまめ スイートコーン | 641 | 24.3 | |
| 16 | 月 | ごはん | かぼちゃのみそしる やきざけのおろしだれがけ はなやさいのおかかあえ | ぎゅうにゅう | こめ あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ かつおぶし | かぼちゃ たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー にんじん | 610 | 25.1 | |
| 17 | 火 | パエリアふうピラフ | トマトとニョッキのスープ やきウィンナー② こまつなとキャベツのサラダ(ソイトレ) | ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら ポテトニョッキ | とりにく いか えび ほたてかいばしら ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ソーセージ | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん こまつな キャベツ えのきたけ | 601 | 23.8 | |
| 18 | 水 | せわりコッペパン | ごぼうのクリームスープ ツナペースト(マヨネーズ) グリーンサラダ(イタリアンドレ) | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ なまクリーム ツナ | たまねぎ ごぼう にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり ピーマン | 616 | 25.2 | |
| 19 | 木 | きんぴらごはん | いもにじる いかのみそマヨネーズやき うのはなのいりに | ぎゅうにゅう | こめ ごま さとう あぶら さといも こんにやく | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか おから さつまあげ | にんじん ごぼう だいこん まいたけ こまつな ねぎ しいたけ さやいんげん | 618 | 26.0 | |
| 20 | 金 | ちゅうかめん | あんかけやきそばのたれ おかかポテト みかん | ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター | ぶたにく いか えび はたてかいばしら なると うずらたまご ぎゅうにゅう かつおぶし | にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ はくさい しいたけ きくらげ チンゲンサイ みかん | 683 | 28.4 | |
| 23 | 月 | ごはん | おでん だいずとじゃこのカリカリあげ ごまみそあえ | ぎゅうにゅう | こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぷん あぶら ごま | ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うずらたまご さつまあげ がんもとき だいず じゃこ | にんじん だいこん キャベツ もやし ほうれんそう | 666 | 28.0 | |
| 24 | 火 | さつまいもごはん | こまつなのごまじる じゃこいりたまごやき くきわかめのきんぴら | ぎゅうにゅう | こめ さつまいも ごま あぶら こんにやく さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ じゃこ たまご くきわかめ ぶたにく | こまつな だいこん はくさい たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう | 619 | 25.2 | |
| 25 | 水 | てづくりセサミトースト | ポークシチュー シーフードサラダ れいとうりんご | ぎゅうにゅう | パン ごま バター マーガリン はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか たこ わかめ | たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ りんご | 634 | 23.9 | |
| 26 | 木 | ごはん | にくじゃが なつとう ごぼうチップスサラダ(わふうドレ) | ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう | にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう スイートコーン キャベツ もやし きりぼしだいこん | 680 | 23.5 | |
| 27 | 金 | チリビーンズドック | まいたけのシチュー カリフラワーのサラダ(コートレ) | ぎゅうにゅう | パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター | だいず レンズまめ ひよこまめ ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー まいたけ さやいんげん カリフラワー チンゲンサイ キャベツ | 623 | 25.7 | |
| 30 | 月 | むぎごはん | シーフードカレー コールスローサラダ(しそドレ) ヨーグルト | ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター | えび いか ほたてかいばしら ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ スイートコーン | 699 | 25.7 | |
| 31 | 火 | ぶどうパン | やさいとラビオリのスープ いわしのトマトソースがけ さつまいもとかぼちゃのアーモンドサラダ(マヨネーズ) | コーヒー ぎゅうにゅう | パン でんぷん あぶら さとう さつまいも アーモンド | コーヒーぎゅうにゅう いわし ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう トマト しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり | 678 | 24.1 | |
| ・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 10月27日(金) に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414 | | | | | | | | 日の出町平均 | 631 | 25.3 |
| | | | | | | | | 学校給食摂取基準 (範囲) | 640 | (18~ 32) |