

10月分 学校給食献立表

陵南小学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			小学校(中)	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 火	ツナサンド	まぐろ水煮			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう		585
	牛乳		牛乳							
	チーズスープ	ベーコン・卵	粉チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		27.5
2 水	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							588
	さけの南部焼き	さけ				上白糖	いりごま・サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん		
3 木	だまこ汁	若どり	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	だまこ餅・じゃがいも		出しがら(も)・だし昆布・酒・濃口しょうゆ・すししょうゆ・食塩		27.0
	麦ごはん					精白米・麦				
	牛乳		牛乳							607
4 金	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	華風あえ	生くらげ	茎わかめ		だいこん	上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・洋がらし・食塩		24.6
	みそうどん	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・根深ねぎ・しょうが	うどん	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		631
7 月	牛乳		牛乳							
	ふかしいも					さつまいも		食塩		22.9
	ごはん					精白米				
8 火	牛乳		牛乳							588
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉	油			
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	上白糖	ごま油・ローズマーガリン	濃口しょうゆ・酢・濃口しょうゆ・食塩		22.4
9 水	米粉パン					米粉パン				
	牛乳		牛乳							618
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
10 木	ボークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん・トマト・さやいんげん・トマト・クチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		27.1
	ごはん					精白米				
11 金	牛乳		牛乳							606
	さわらのねぎみそかけ	さわら・白みそ・中みそ			しょうが・根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・食塩		
	きのこけんちん汁	油あげ・絞豆腐		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・生しいたけ・しめじ・まいたけ	さといも	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・食塩		27.1
12 土	くだもの(みかん)				みかん					
	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							603
1 火	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・根深ねぎ	じゃがいも・強力粉・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			濃口しょうゆ・食塩		22.9
	くだもの(りんご)				りんご					
2 水	もやしラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	チキンスープ・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	牛乳		牛乳							622
	栗蒸しまん	豆乳				ホットケーキ粉・栗・上白糖	サラダ油			27.7
3 木	胚芽パン					胚芽パン				
	牛乳		牛乳							584
	あじのバジルソース焼き	あじ			バジルペースト		マヨネーズ	白ワイン・食塩・こしょう		
4 金	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	じゃがいも・上白糖	いりごま・わめごま・サラダ油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		30.0
	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							604
5 土	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	上白糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩		
	春雨スープ	ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		23.6
	杏仁豆腐					フルーツ杏仁風プリン				
6 日	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							607
	ままかりの三杯酢		ままかり			上白糖	油	酢・濃口しょうゆ		
7 月	うの花いり	ちくわ・おから・油あげ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく	上白糖	サラダ油	出しがら(も)・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩		24.1
	ゆばのすまし汁	ゆば	昆布	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		出しがら(も)・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・すししょうゆ・食塩		
	ミートソースめん	豚肉		にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	デジタスソース・酢の元・ウスターソース・食塩・こしょう		588
8 火	牛乳		牛乳							
	みかんサラダ			にんじん	キャベツ・みかん缶	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		27.2
	レーズンパン					レーズンパン				
9 水	牛乳		牛乳							627
	ボトフー	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	だいこんサラダ				だいこん・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		25.2
10 木	麦ごはん					精白米・麦				
	牛乳		牛乳							609
	ふりかけ(米と野菜)					ふりかけ				
11 金	さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	芋煮汁	牛肉	昆布	にんじん	こんにゃく・ごぼう・はくさい・しめじ・根深ねぎ	さといも		出しがら(も)・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		22.7
	ごはん					精白米				
12 土	牛乳		牛乳							592
	筑前煮	若どり・平天・がんもどき・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	酢のもの		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし・きゅうり	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩		24.2
1 火	キムチラーメン	豚肉・中みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・白菜・キムチ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・みりん・食塩・こしょう		621
	牛乳		牛乳							29.1
	チヂミ	いか・卵		にんじん・青にら		じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	食塩・こしょう・ボン酢		
2 水	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							607
	いわしの香味揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
3 木	めかぶ汁	油あげ	めかぶ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・えのきたけ	じゃがいも		出しがら(も)・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・すししょうゆ・食塩		22.9
	くだもの(みかん)				みかん					
	米粉パン					米粉パン				
4 金	牛乳		牛乳							614
	さつまいもシチュー	若どり	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ・バター	白ワイン・食塩・こしょう		
	ビーンズサラダ	ミックス豆		にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		25.4
5 土	セルフたこごはん	たこ・油あげ		にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	精白米・上白糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん		
	牛乳		牛乳							591
	豚汁	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・はくさい・根深ねぎ	さといも	ごま油	煮干・酒		28.1
6 日	ごはん					精白米				
	牛乳		牛乳							596
	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
7 月	トックスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし	トック・じゃがいも	ごま油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		24.7

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

