

平成29年度10月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
2 (月)	麦ご飯 澄まし汁	桜島鶏のレモンあんかけ がんもの煮物 グリーンサラダ	○	鶏肉 がんもどき	牛乳	人参 キヌサヤ	グリーンリーフ レモン キャベツ	米・押し麦・麩 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油	994	41.5	37.4
3 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉のプルコギ 揚げ春巻 胡瓜とわかめのじゃこ和え	○	牛肉 春巻 わかめ チリメン	牛乳	人参 ニラ ねぎ	玉葱・胡瓜 筍 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	986	35.9	34.8
4 (水)	麦ご飯 具沢山 味噌汁	銀鮭のきのこクリームソース じゃの卵とじ サッポロ味噌汁 十五夜大福	○	鮭 卵	牛乳 いりこ	人参 キヌサヤ	マッシュルーム グリーンリーフ・大根 キャベツ 大根・もやし	砂糖・薄力粉 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	880	38.4	25.7
5 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮 白菜のゆかり和え 黒ごまプリン	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 生クリーム いりこ	人参 ねぎ	生姜・えのき グリーンリーフ きくらげ・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 ごま	984	37.4	34.7
6 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 温泉卵 ごぼうサラダ(カレー風味)	○	牛肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉葱 生姜 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 枝豆	サラダ油 カレー粉 マヨネーズ	943	35.0	31.8
10 (火)	麦ご飯 中華 スープ	回鍋肉 白菜と春菊のゴマ和え ごま団子	○	豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 春菊・ねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく 白菜	米・押し麦 砂糖 小豆	サラダ油 ごま	872	32.7	27.7
11 (水)	麦ご飯 赤だし汁	白身魚の磯辺揚げ 金平ごぼう 青梗菜のゴマ和え	○	ほき 豆腐 みそ	牛乳・いりこ 青海苔 わかめ	人参 青梗菜 ねぎ	グリーンリーフ 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま	780	31.7	17.6
12 (木)	ゆかり ご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ デミソース アスパラとコーンのソテー スパゲッティサラダ 梨	○	牛肉・豚肉 卵	牛乳	アスパラ 人参	玉葱 しそ サニーレタス	米・押し麦 パン粉 とうもろこし でんぷん	サラダ油 ソース トマトケチャップ	889	38.4	33.2
13 (金)	麦ご飯 コーン スープ	タンダーリーチキン 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく レモン・胡瓜・大根	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油	879	38.7	34.5
16 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ 青切り昆布と角天の煮物 春雨サラダ	○	鶏肉・ロースハム 卵・みそ 練り製品	牛乳・いりこ 昆布 わかめ	人参	グリーンリーフ 胡瓜 しめじ	米・押し麦・春雨 でんぷん・砂糖 薄力粉・里芋	サラダ油 マヨネーズ	1,071	39.4	42.5
17 (火)	麦ご飯 かき玉汁	青椒肉絲 焼きビーフン オクラのごま和え	○	豚肉 練り製品 卵	牛乳	ピーマン・オクラ 赤ピーマン 人参・ねぎ	玉葱 筍 きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 オスターソース サラダ油・ごま	880	34.6	26.1
18 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の明太マヨ焼き 蓮根の酢しょう油炒め インゲンのピーナツ和え	○	ほき 明太子	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	グリーンリーフ しいたけ	米・押し麦 薄力粉・麩 砂糖・蓮根	マヨネーズ ごま ピーナツ	849	33.7	26.5
19 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス マゼドアンサラダ ブルーチーズ	○	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ マッシュルーム 胡瓜・みかん・パイン	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・マヨネーズ ハヤシルー トマトケチャップ	920	26.4	37.3
20 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き ひじきの煮物 もやしとほうれん草のナムル	○	鶏肉・みそ 練り製品 豆腐	牛乳・いりこ ひじき わかめ	ピーマン 人参・ねぎ ほうれん草	玉葱 グリーンリーフ もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油 ピザソース ごま・ごま油	975	43.3	34.9
23 (月)	麦ご飯 きのこ スープ	ホークチャップ 里芋と牛肉の煮物 インゲンのツナマヨ オレシジューズ	○	豚肉 ツナ	牛乳	人参 インゲン	玉葱 グリーンリーフ しいたけ しめじ・えのき	米・押し麦 里芋	サラダ油 ソース トマトケチャップ マヨネーズ	890	43.8	42.5
24 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚ヒレの黒酢豚 もやしの中華和え ブロッコリーと豆のサラダ	○	豚肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン・人参 パプリカ・青梗菜 ブロッコリー	玉葱・もやし 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・マヨネーズ トマトケチャップ ごま油・ごま	936	38.6	26.9
25 (水)	麦ご飯 赤だし汁	鱈フライ 焼きシバ 小松菜のごま和え	○	鱈・みそ 卵 白身魚	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン 小松菜	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 なめこ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん	サラダ油 ソース ごま	931	39.6	22.1
26 (木)	高菜ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げ煮物 白菜のおかか和え オレシジューズ	○	豚肉 卵・みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ みかん 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも ゼラチン	サラダ油 マヨネーズ	929	40.3	41.8
27 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのグリル ジャコ 刺身 切干大根と角天の炒煮 ほうれん草のピーナツ和え	○	鶏肉 練り製品	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油 ジャコ 刺身 ピーナツ	933	39.4	30.4
30 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが焼き 肉じゃが ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豚肉 牛肉 みそ	牛乳 ひじき いりこ	人参 ねぎ	玉葱 胡瓜 なめこ	米・押し麦・グリーンピース じゃがいも・砂糖 蒟蒻・とうもろこし	サラダ油	941	37.8	30.3
31 (火)	麦ご飯 中華 スープ	油淋鶏 ほうれん草のソテー 南瓜サラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 青梗菜	深ねぎ・玉葱 生姜・水菜 キャベツ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま ごま油	982	37.6	38.5



ハロウィンは、ヨーロッパを発祥とする祭りで、秋の収穫をお祝いしたり、悪霊や魔女などを追い出す宗教的な意味合いの行事でした。近年はこの様な意味合いはほぼなくなり、南瓜で「ジャック・オー・ランタン」を作ったり、仮装してお菓子をもらったりなど年間行事として定着しました。給食では南瓜サラダを準備しました。

栄養価平均値			
	926	37.3	32.2
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5