



10 月 分 献 立 表

令和2年

小学校

松伏町学校給食センター

日 期	曜 日	ス プ ーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか		
			しゅしよく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちよしよととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	★	木	○	ごはん いもにじる さんまのしおやき きりほしだいこんのもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さんまのしおやき	こめ さといも こめあぶら さとう	にんじん こまつな しめじ ねぎ こんにやく きりほしだいこん	653	31.0	
2	金		○	ごはん こおりとうふのみそしる ハンバーグのおろしソース たくあんとキャベツのあえもの	こおりとうふ さつまあげ ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら こま	たまねぎ たけのこ だいこん チンゲンサイ なめこ えのきたけ こねぎ たくあん キャベツ きゅうり	636	26.7	
5	月		○	ごはん みそすいとんじる いわしのごまみそに かぼちゃのそぼろに	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのごまみそに	こめあぶら さとう こめ すいとん	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな	667	26.3	
6	火		○	あげパン (きなこ)	ポトフ ごぼうとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト	パン じゃがいも こめあぶら アーモンド さとう	にんじん キャベツ だいこん マッシュルーム ごぼう やさしいこんにやく もやし たまねぎ	686	22.7
7	水		○	むぎごはん	チキンカレー ほうれんそうのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレーウ こめあぶら	たまねぎ にんじん しょうが こんにやく とうもろこし ほうれんそう キャベツ	626	22.3
8	木		○	ちゅうかめん	しょうゆラーメン だいがくいも 2こ やさしいため	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	めん こめあぶら こめあぶら さつまいも さとう こま	メンマ もやし にんじん ねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう キャベツ しめじ	668	25.5
9	金		○	ごはん	にくじゃが とうふナゲット 2こ きつなあえ	ぶたにく さつまあげ とうふナゲット かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら こめあぶら さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きく きゅうり だいこん	652	24.9
12	月		○	こどもパン こめこパン 6ねん たんぽぽ・ひまわり しよくいんしつ ランチスタッフ	ほうれんそうのポタージュ ぶたにくのデミソースがけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こめあぶら デミグラスソース さとう	ほうれんそう たまねぎ ポタージュベース マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	702	27.8
13	★	火	○	さつまいも ごはん	ゆばのすましじる さばのしおやき こんにやくとごぼうの みそいため	ゆば なると さば きぬあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも こめあぶら こま さとう	ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ こんにやく ごぼう さやいんげん しょうが	674	34.4
14	水		○	ごはん	すきやきふうに ごもくたまごやき こんさいのさっぱりため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ごもくたまごやき	さとう こま こめあぶら こめあぶら こめ さとう	きりほしだいこん れんこん にんじん えだまめ ねぎ はくさい こんにやく しいたけ	684	30.1
15	木		○	じごなうどん	きのこうどん にくまん だいこんのキムチいため みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	めん にくまん こまあぶら	しめじ えのきたけ しいたけ なめこ さんさい まいだけ ねぎ だいこん キムチ チンゲンサイ にんにく みかん	642	28.5
16	金		○	ごはん	みそけんちんじる とりのからあげ 2こ わふうあえ	あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ でんぷん こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	664	31.2

19 にち は し ょ く い く の ひ

19	月		○	むぎごはん	マーボーとうふ しゅうまい 2こ はるさめのごもくいため	とうふ ぶたにく しゅうまい ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん こまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく もやし ビーマン たけのこ	699	27.1
20	火		○	ツイストパン	アルファベットスープ いかのバジルふうみやき ジャーマンポテト	とりにく いか ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ハセリ にんにく	599	21.8
21	水		○	ごはん	こんさいのみそしる ししゃもなんばんづけ 5ねん〜2ねん ごまふうみあえ	ぶたにく ししゃもでんぷんつき ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう こまあぶら こま	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく にんにく しょうが こまつな はくさい もやし	603	21.9
22	木		○	ソフトめん	ナポリタンふうソース かぼちゃのサラダ りんご	フランクフルト ぎゅうにゅう	めん こめあぶら こむぎこ デミグラスソース さとう	しょうが にんにく ビーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん ハセリ トマト りんご かぼちゃ きゅうり	673	21.6
23	金		○	ごはん	せんべいじる とりにくのかばやきふうソース きりほしだいこんのあえもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ なんふせんべい こめあぶら さとう こま	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ きりほしだいこん きゅうり	605	29.7
26	月		○	ごはん	なめこじる とうふハンバーグ てりやきソース ちくさいため	とうふ わかめ とうふハンバーグ たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう でんぷん	なめこ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	604	26.4
27	火		○	むぎごはん	ハヤシライス プロッコリーのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルク デミグラスソース こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく プロッコリー キャベツ とうもろこし	678	21.2
28	水		○	ごはん	はくさいのちゅうがスープ にらまんじゅう 2こ ナムル	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら こめあぶら	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ こねぎ こまつな だいこん もやし にらまんじゅう	622	26.4
29	木		○	くりごはん	さわにわん かつおフライ だいすつとひじきのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおフライ ひじき あぶらあげ だいす	こめ もちこめ くり こめあぶら こま さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな こんにやく かき	625	28.2
30	金		○	しよくパン	かぼちゃのクリームシチュー にくだんこのケチャップに 2こ うまとやまのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベシメルソース なまクリーム かいそう だっしふんにゅう にくだんこのケチャップに	パン こめあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	670	29.0

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

へいきん	651	26.6
------	-----	------