



給食献立表 10月



坂町立横浜小学校



日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	金	中華そば 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なた	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ かぼちゃ パイ かも みかん	中華めん 油 パン粉 でん粉 小麦粉	615kcal 22.3g 18.8g	18	月	栗ご飯 牛乳 十三夜 鮭ときのこの甘酢あんかけ 団子汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ 白みそ	しめじ たまねぎ えのき えだまめ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	栗ごはん でん粉 油 さとう 白玉だんご さといも	716kcal 27.0g 23.1g
4	月	給食はお休みです											
5	火	ごはん 牛乳 豚じゃが もやしのごま酢あえ	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま ごま油	645kcal 25.3g 17.3g	20	水	黒糖パン 牛乳 じゃがいもとウィンナーの ガリパタ炒め ジュリアンスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし パセリ にんにく キャベツ セロリ 小松菜	黒糖パン じゃがいも バター 油	608kcal 20.0g 20.4g
6	水	バターパン 牛乳 チキンピーズ カルちゃんサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	バターパン 油 じゃがいも さとう 白ごま	637kcal 26.5g 26.0g	21	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 荳わかめのきんぴら	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 荳わかめ	ごぼう たけのこ にんじん	米 小麦粉 油 さとう 白ごま 糸こんにゃく	644kcal 25.5g 22.6g
7	木	ごはん 牛乳 あじの味噌焼き 豆腐汁	牛乳 あじ みそ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	しょうが だいこん えのき にんじん	米 さとう	562kcal 26.5g 13.2g	22	金	塩焼きそば 牛乳 貝だくさん春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく みかん もも パイ たいのこ きくらげ	中華めん ごま油 油 でん粉 春雨 大豆油 小麦粉 さとう 杏仁豆腐	542kcal 19.6g 22.8g
8	金	スタミナうどん 牛乳 野菜かき揚げ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	にんにく ごぼう にんじん しめじ たら たまねぎ 春菊	うどん 油 でん粉 小麦 粉 ブルーベリーゼリー	576kcal 17.2g 23.7g	25	月	(しょうゆごはん) 牛乳 セルフ豚キムチごはん トック入り中華スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 たまご わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ しょうが にんにく たら	米 油 ごま油 トック	644kcal 23.3g 17.3g
11	月	(麦ごはん) 牛乳 チキンカレーライス 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめん 海藻ミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう	598kcal 19.6g 18.4g	26	火	ごはん 牛乳 おでん 広島菜とちりめんの炒め物	牛乳 牛肉 ちくわ うずら卵 がんもどき さつま揚げ 昆布 ちりめん	だいこん 広島菜漬け にんじん	米 こんにゃく さといも さとう ごま油 白ごま	650kcal 25.4g 18.6g
12	火	ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ さつまいものみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ わかめ みそ 白みそ	うめ たまねぎ にんじん ねぎ	米 油 さつまいも パン粉 小麦粉 米粉	670kcal 22.8g 19.7g	27	水	ごぼうとベーコンの Pasta 牛乳 チーズサラダ クリームコンフェ	牛乳 ベーコン チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ オリーブ油 油 さとう クリームコンフェ	570kcal 21.0g 21.1g
13	水	パインパン 牛乳 坂ストローネ りっちゃんのサラダ	牛乳 ベーコン ミックスピーズ ハム かつお節 こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パインパン じゃがいも もち麦 さとう 油	592kcal 20.1g 18.7g	28	木	ごはん 牛乳 白身魚の揚げ煮 たら玉スープ	牛乳 ホキ 焼き豚 たまご	にんじん ねぎ しょうが たら もやし たまねぎ	米 でん粉 油 さとう ごま油 白ごま	638kcal 24.6g 19.4g
14	木	ごはん 牛乳 回鍋肉 もずくのすまし汁	牛乳 豚肉 赤みそ もずく 豆腐	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが にんにく えのき たまねぎ ねぎ	米 油 でん粉 さとう	582kcal 24.8g 15.0g	29	金	ツイストパン ジョア(いちご) チリコンカン かぼちゃとさつまいもの サラダ	乳酸菌飲料 牛肉 豚肉 ミックスピーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ きゅうり	ツイストパン 油 さとう さつまいも マヨネーズ	671kcal 23.0g 25.1g
15	金	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 大豆マヨサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト キャベツ 小松菜	ソフトめん さとう でん粉 マヨネーズ りんごゼリー	644kcal 23.5g 20.4g	ハロウィン♪						

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

