



# 10月の給食献立予定表



R7.10  
さくら市学校給食センター

日付		※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう（※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください）				栄養価			
			【赤】主に体をつくるものとなる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもととなる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	たんぱく質(g)	
									脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		722	
		照焼肉団子	とりにく・ふたにく・だいず			たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	サラダあぶら	25.4	
		ツナ入りキャベツサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・コーン		ノンエッグマヨネーズ	31.4	
		ポトフ	ウインナー	にんじん・パセリ		キャベツ・玉ねぎ・だいこん			3.9	
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		735	
		厚焼き卵	卵				砂糖・でんぷん		735	
		切干大根の煮物	さつま揚げ		にんじん・いんげん	大根・しいたけ・ねぎ		サラダ油	16.4	
		小松菜とさつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	小松菜・にんじん			さつまいも		2.6	
3	金	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		713	
		ハムカツ ソース	ハム				パン粉・砂糖	サラダ油	24.9	
		コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	22.8	
		ミネストローネ	豚肉	にんじん		玉ねぎ・だいこん・セロリ	じゃがいも・マカロニ		3.5	
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		735	
		いわしのごまみそ煮	いわし・みそ				砂糖・米粉	ごま	27.8	
		いそべあえ		のり	ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖		17.7	
		のっぺい汁	鶏肉・豆腐・油揚げ		人参	大根・しいたけ・ねぎ	さといも・でん粉		2.6	
7	火	お月見ゼリー				なし	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		726	
		セルフ二色丼 とりそぼろ	鶏肉			しょうが	砂糖		32.0	
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	19.4	
		キムチ豚汁	豚肉・豆腐・さば	にんじん		大根・ねぎ・白菜・りんご（こんにゃく）	じゃがいも		3.3	
		食パン いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン・砂糖		700	
8	水	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			しょうが・レモン	でん粉・砂糖	サラダ油	30.1	
		コーンサラダ			にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	23.0	
		ABCスープ	ベーコン	にんじん・小松菜		セロリ・玉ねぎ	じゃがいも・マカロニ	サラダ油	3.3	
		わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			米		743	
9	木	さんぴらハンバーグ	鶏肉・豆腐	にんじん		玉ねぎ・ごぼう・しょうが	砂糖	ごま・サラダ油	31.3	
		ひじきとツナの彩りナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	26.7	
		なめこ汁	豆腐・みそ	わかめ		なめこ・ねぎ			3.0	
		ミルクコッペパン 牛乳		牛乳			パン		850	
10	金	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉				じゃがいも・米粉・でん粉	サラダ油	34.9	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ		28.4	
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん・小松菜		白菜・もやし	小麦粉		2.5	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		764	
16	木	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・みそ	にんじん・にら	ねぎ		砂糖・でん粉	ごま油	31.5	
		ポークしゅうまい（3）	豚肉		玉ねぎ				27.7	
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ	パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖		3.6	
		スライス丸パン 牛乳		牛乳			パン		847	
17	金	白身魚フライ ソース	タラ				パン粉・小麦粉	サラダ油	21.0	
		イタリアンサラダ		にんじん		キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	19.7	
		マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん・ほうれん草	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ	マカロニ	サラダ油	2.7	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		847	
20	月	ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・りんご	じゃがいも	サラダ油	21.0	
		ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	19.7	
		はちみつレモンゼリー	豆乳			レモン	砂糖		2.7	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		744	
21	火	ハンバーグケチャップソース	鶏肉・豚肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖		31.2	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	22.1	
		にら入りかきたま汁	卵・豆腐	にら・にんじん		えのきたけ	でん粉		2.8	
		バターロール 牛乳		牛乳			パン		802	
22	水	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	27.7	
		チキンナゲット(3)	鶏肉・おから				パン粉・小麦粉・でん粉・とうもろこし	サラダ油	31.8	
		フレンチサラダ		にんじん		キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	3.4	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		698	
23	木	とりにくの照り焼き	鶏肉						35.9	
		ちくさあえ	ハム	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖			12.5	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ	じゃがいも		2.8	
		スライスバターコッペパン 牛乳		牛乳			パン		823	
24	金	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー						26.6	
		ポパイサラダ			ほうれん草・にんじん	もやし・コーン		ドレッシング	37.3	
		さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	さつまいも		3.6	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		747	
27	月	白身魚のてんぷら しょうゆ	タラ		にんじん	もやし・きゅうり	小麦粉・でん粉	サラダ油	27.9	
		春雨サラダ	ハム				春雨・砂糖		20.6	
		えのきのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ		えのきたけ・玉ねぎ・ねぎ			2.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		752	
28	火	とり肉と野菜のごまみそ煮	とりにく・みそ	にんじん		大根・ねぎ・しいたけ（こんにゃく）	砂糖	ごま・サラダ油	27.9	
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	にんじん		キャベツ・もやし			21.3	
		納豆	なっとう						2.1	
		黒コッペパン 牛乳		牛乳			パン		719	
29	水	メンチカツ ソース	豚肉・大豆			玉ねぎ	パン粉	サラダ油	28.6	
		切干大根とささみのサラダ	鶏肉		にんじん	大根・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	24.8	
		肉団子スープ	鶏肉・豚肉	にんじん・ほうれん草		もやし・しいたけ・玉ねぎ	春雨・パン粉		3.6	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		743	
30	木	さばの塩焼き	さば						32.1	
		ひじきのいため煮	大豆・さつま揚げ・油揚げ	ひじき	にんじん	（こんにゃく）	砂糖	サラダ油	20.4	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	にんじん		大根・ごぼう・ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	サラダ油	2.9	
		（おにぎりの日） 牛乳		牛乳					486	
31	金	とり肉のたつた揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油	27.2	
		ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖		27.6	
		大根と豆腐のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	にんじん		大根・ねぎ			2.1	
		ハロウィンデザート	豆乳	かぼちゃ			砂糖			

<材料に含まれるアレルゲン物質> ☆…乳 ◇…卵  
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g  
☆☆献立について☆☆  
10月31日(金)はおにぎりの日です。おかずや牛乳はがっこうで出ます。食べられる分のおにぎりを家から持ってきてください。

