

2020年（令和2年）

## 10月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こい口しょうゆ 酒
2日 (金)	きのこスパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ 大根 にんじん	うす口しょうゆ 削り節 塩 こい口しょうゆ コショウ
5日 (月)	ピラフ レタススープ アーモンド	精白米 大麦 パター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
6日 (火)	チキンカレー キャベツとツナのサラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン	ガーリックパウダー 鶏がら ソース コンソメ ケチャップ カレー粉 チャツネ ローリエ 塩 コショウ 塩 酢 こい口しょうゆ
7日 (水)	シンジュシー みそ汁 小松菜の煮びたし	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 こい口しょうゆ みりん 削り節
8日 (木)	ハンバーグの煮込み風 パンブキンスープ	コッペパン 揚げ油 油 さとう 油 片栗粉	牛乳 ハンバーグ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	ケチャップ ソース 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ
9日 (金)	さばのしょうが煮 豚汁	精白米 さとう	牛乳 さば 豚肉 みそ 平天 うすあげ	土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ にんじん 大根 こんにゃく	こい口しょうゆ 酒 みりん 削り節
12日 (月)	ジャンバラヤ キャベツスープ ぶどうゼリー	精白米 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 土しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどうゼリー	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
13日 (火)	はたはたのから揚げ 肉団子のスープ煮	コッペパン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 はたはた（片栗粉付き） ミートボール うすら卵	大根 にんじん チングン菜 干しいたけ	中華スープ うす口しょうゆ 酒
14日 (水)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こい口しょうゆ 削り節 うす口しょうゆ
15日 (木)	クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 パター さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
16日 (金)	ピピンバ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜	こい口しょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ コショウ うす口しょうゆ 塩
19日 (月)	さつまいもごはん みそ汁 きんぴら	精白米 さつまいも さとう ごま油 白ごま	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	大根 えのきたけ みつば ごぼう にんじん こんにゃく	酒 塩 出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 削り節
20日 (火)	八宝菜 揚げしゅうまい	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵	たけのこ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし 白菜 土しょうが 玉ねぎ	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ
21日 (水)	タコライス コーンスープ チーズ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コショウ ケチャップ ソース こい口しょうゆ コンソメ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
22日 (木)	鶏肉の塩から揚げ 担々スープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 米粉麵 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん いら にんにく 土しょうが	塩 コショウ ガーリックパウダー 豆板醤 こい口しょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ
23日 (金)	筑前煮 焼き豚とキャベツの からし和え 味付けのり	精白米 じゃがいも さとう 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ 焼き豚 味付けのり	にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが こんにゃく キャベツ 緑豆もやし にんじん	こい口しょうゆ 削り節 こい口しょうゆ 粉からし
26日 (月)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 みかん缶 アロエ缶 オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
27日 (火)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ コショウ 削り節 塩 こい口しょうゆ 酢
28日 (水)	厚揚げの オイスター炒め いらたまスープ	精白米 油 片栗粉 さとう 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵	にんじん エリンギ 小松菜 土しょうが いら たけのこ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ	中華スープ こい口しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤 コショウ うす口しょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 酒
29日 (木)	ポークビーンズ れんこんのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 さとう 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 茎わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ
30日 (金)	さんまのかば焼き風 さつま汁 ミニゼリー	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さつまいも	牛乳 さんま 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 青ねぎ ミニゼリー（りんご・みかん）	酒 こい口しょうゆ みりん 削り節

## 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	644	23.4	21.1	2.6	322	1.8	227	0.37	0.50	21	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上