



2020年10月 砥川小学校・牛津中学校 給食予定献立表



<今月の目標> 何でも食べて丈夫な体を作ろう

日付	献立名	材料名						熱量	熱量		
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質		
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	(g)	(g)		
						調味料					
						その他					
1 木	ごはん お月見ゼリー	牛乳	ごはん						627	729	
	いわしの梅煮		十五夜の行事食		いわしの梅煮						
	キャベツと大根の昆布和え			ごま		塩昆布	にんじん	キャベツ 大根	塩 うすくちしょうゆ	24.2	27.0
2 金	筑前煮		こんにゃく 里芋 三温糖	サラダ油	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう 干し椎茸 たけのこ	花がらび しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒		
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				597	816
	鶏肉のガーリック焼き				鶏肉			にんにく	塩 こしょう 白ワイン		
5 月	ココロサラダ		上白糖	オリーブ油			にんじん	大根 きゅうり りんご	りんご酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	24.6	34.3
	みそ風味のコーンチャウダー		じゃがいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム	ベーコン みそ	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				663	752
6 火	鶏肉とさつまいもの揚げ煮		白絞油	鶏肉 高野豆腐			にんじん 枝豆	生姜	薄しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん		
	ツナ和え			オリーブ油	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	塩 りんご酢 しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 白ワイン	22.4	24.8
	豆乳みそ汁				油揚げ みそ 豆乳		葉ねぎ にんじん	しめじ 玉ねぎ 白菜	いりこ		
7 水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				623	750
	さばの塩焼き				鯖				塩 酒		
	れんこんきんぴら		こんにゃく 三温糖	サラダ油 こまごま			にんじん いんげん	れんこん	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん	26.0	30.8
8 木	かき玉汁		片栗粉		卵 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ	かつおぶし うすくちしょうゆ 酒 塩 みりん		
	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				593	818
	ちゃんぽん		ちゃんぽん麺	サラダ油	豚肉 ちくわ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 青梗菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし	薄しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ	20.3	27.0
9 金	さつまいもスティック		さつまいも 上白糖	白絞油 黒ごま					塩		
	麦ごはん	牛乳	麦ごはん			牛乳				662	841
	チキンカレー		じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん かつお節	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜	カレールー 赤いゆ しょうゆ	20.5	25.3
10 土	フルーツヨーグルト				ヨーグルト スキムミルク		みかん缶 バイナップル缶 もも缶				
	ちらし寿司	牛乳	ごはん さとう		錦糸卵 油揚げ	牛乳/きざみのり	にんじん えだまめ	れんこん ごぼう かんぴょう 干し椎茸	りんご酢 酢 塩 うすくちしょうゆ みりん 酒	535	719
	ささみときゅうりの和え物				ささみ			きゅうり 生姜	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩		
12 月	すまし汁				わかめ		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき しめじ	かつお節 だし昆布 うすくちしょうゆ 塩 酒	20.7	25.6
	小 運動会代休 中 お弁当持参										
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				644	754
13 火	サーモン磯の香チーズフライ			白絞油	サーモン磯の香チーズフライ						
	キャベツのレモン和え		三温糖		しらす干し わかめ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	うすくちしょうゆ 酢 塩 りんご酢	23.7	25.8
	かぼちゃのみそ汁				みそ 油揚げ 大豆 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ えのき	いりこ		
14 水	少な目ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				551	755
	わかめうどん		うどん		鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 えのき	かつお節 昆布 薄しょうゆ 塩 みりん しょうゆ		
	ごぼう天		小麦粉	白絞油				ごぼう	塩 酢	18.8	23.6
15 木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				600	730
	セルフ秋味ごはんの具		こんにゃく 三温糖	くり サラダ油	鶏肉		にんじん さやいんげん	しめじ 干し椎茸 生姜	うすくちしょうゆ しょうゆ みりん 酒		
	厚揚げのみそ田楽		三温糖	ごま	厚揚げ 米みそ				みりん 酒	24.0	27.7
16 金	沢煮椀				豚肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 たけのこ えのき	かつお節 昆布 薄しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				556	749
	豚肉のトマト煮		三温糖	サラダ油	豚肉		トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	トマトソース しょうゆ みりん しょうゆ 白ワイン	24.0	31.6
19 月	粉ふきいも		じゃがいも		粉チーズ		パセリ		塩 こしょう		
	コンソメスープ			オリーブ油	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 エリンギ	コンソメ 塩 うすくちしょうゆ 白ワイン しょうゆ しょうゆ バジル		
	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳			トマトソース しょうゆ しょうゆ うすくちしょうゆ	638	876
20 火	カレーミートスパゲティ		スパゲティ麺	オリーブ油	豚ひき肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ	塩 こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ	24.1	32.0
	ビーンズサラダ			和風ドレッシング	ミックスビーンズ		枝豆	きゅうり キャベツ	塩		
	くだもの							柿			
21 水	キムタクごはん	牛乳	ごはん	サラダ油 ごま油	豚肉	牛乳	葉ねぎ	白菜キムチ たくあん	しょうゆ 酒	539	700
	チャプチェ		春雨 三温糖	ごま油 サラダ油	豚ひき肉		にんじん ニラ	玉ねぎ しめじ にんにく	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ		
	わかめと卵のスープ		かたくり粉		卵	わかめ	ほうれん草	しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 塩	しょうゆ うすくちしょうゆ	19.3	23.6
22 木	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳				649	800
	ミートローフ		パン粉	サラダ油	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 白いんげん ベースト	牛乳	にんじん 枝豆	れんこん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ しょうゆ		
	グリーンサラダ			オリーブ油	ミックスビーンズ		枝豆	きゅうり キャベツ コーン	塩	26.5	
23 金	オニオンスープ		じゃがいも		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	コンソメ うすくちしょうゆ 白ワイン 塩		
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				558	752
	れんこん入りシューマイ		しゅうまいの皮		豚ひき肉 鶏ひき肉			れんこん 玉ねぎ 生姜 干し椎茸	塩 こしょう しょうゆ 酒		
24 土	ひじきのナムル		三温糖	ごま油 ごま	ひじき		にんじん	きゅうり キャベツ にんにく 生姜	しょうゆ みりん 酒 酢 りんご酢	19.9	28.7
	中華スープ			サラダ油	豆腐		青梗菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸	塩 うすくちしょうゆ 薄しょうゆ しょうゆ		
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳			酒 塩 こしょう		
25 日	オープンオムレツ		じゃがいも		ツナ 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ	塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン	596	800
	青菜のソテー			サラダ油			ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ しょうゆ		
	レンズ豆入りトマトスープ		レンズ豆入りトマトスープ	サラダ油	豚肉 レンズ豆 白花豆 白いんげん豆		にんじん ホールトマト	玉ねぎ にんにく	白ワイン しょうゆ しょうゆ しょうゆ	27.4	35.7
26 月	さつまいもごはん/ごま塩	牛乳	さつまいも ごはん	黒ごま		牛乳			塩	546	728
	肉野菜炒め			サラダ油	豚肉		ピーマン にんじん 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ		
	ごまみそ汁		さといも	ごま	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ	うすくちしょうゆ	21.6	27.1
27 火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳				599	763
	さんまのみぞれ煮				さんまのみぞれ煮						
	卵の花炒り煮		三温糖	サラダ油	鶏ひき肉 おから	ひじき	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ みりん	22.5	28.3
28 水	鶏ごぼう汁				鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	酒 塩 こしょう		
	コッペパン	牛乳	コッペパン			牛乳				555	737
	ナッツサラダ		かぼちゃ 小麦粉	サラダ油	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	塩	21.2	27.1
29 木	かぼちゃのクリーム煮						にんじん	玉ねぎ しめじ クリームコーン缶	白ワイン 塩 こしょう		
	ごはん 味付けのり	牛乳	ごはん			牛乳/味付けのり				602	724
	ピーマンとこんにゃくのじゃこ炒め		こんにゃく	サラダ油	しらす干し		ピーマン にんじん		塩 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ		
30 金	肉じゃが		じゃがいも 三温糖	サラダ油	豚肉 高野豆腐		にんじん 枝豆	玉ねぎ 干し椎茸	しょうゆ うすくちしょうゆ	21.8	26.1
	牛津中校区 三校合同お弁当の日										

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」