

2021年10月 牛津小学校 献立表

おともだちのグループ		あかグループ		みどりグループ		おともだちのグループ	たんぱく質(kcal)	
おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの				たんぱく質(g)
炭水化物		脂質		ビタミン				
ごはん	お米	たんぱく質	油類	タンパク質	無機質			色の濃い野菜
1	金	しよくパン みかんジュース	しよくパン	サラダゆ	ふたミンチ だいず ぶたし パーチップ	にんじん	みかんジュース	530
		ドライカレー	パンに、はさんでたべよう。				たまねぎ コーン グリンピース にんじょうが	19.9
		キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも			ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	12.7
		ヤクルトげんきヨーグルト			ヨーグルト			2.0
5	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	630
		こまつなサラダ	じゃがいも		シーチキン	こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく	20.6
							グリーン・フレッシュ・ドレッシングかんきつ	18.8
								1.9
6	水	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン みかんジュース			ぎゅうにゅう		590
		やきビーフン	ビーフン	サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく いか てんぷら	にんじん	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ きピーマン しょうが しろねぎ	23.8
		シューマイ			しゅうまいFe&ファイバー(*小麦)			16.3
								2.2
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			600
		あげ豆腐とナスのマーボーいため	かたくりこ	サラダゆ	ふたミンチ あげ豆腐 みそ テンメンジャン(*小麦)		なす しょうが にんにく ねぎ	23.0
		しおナムル		ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	18.1
		ぶたにくとやさいスープ	じゃがいも		ぶたにく ほそぎりかまぼこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	1.7
8	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	かまかもの日	ぎゅうにゅう	よくかんでたべると言葉(ことば)の発音(はつおん)がはつきり		610
		ポークビーンズ	じゃがいも こむぎこ	バター(*乳) サラダゆ	ぶたにく だいず	にんじん とまと	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく セロリ	24.0
		カリポリサラダ			さきみ しろういんげんまめビュレ	にんじん	きゅうり だいこん れんこん	22.2
							ドレッシング・コールス・ドレッシングかんきつ	2.1
11	月	バエリア ぎゅうにゅう	むぎごはん	オリブ油	いかにとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトホールパセリ	570
		ブロッコリーとにんじんのポトフ	じゃがいも	10/10 目の愛護デー	ぶたにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	21.1
							キャベツ たまねぎ カリフラワー エリンギ	13.2
							しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ(ホーク&チキン)	1.5
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			650
		さかなのレモンマヨネーズやき	パンコ さとう	マヨネーズ(エッグケア)	しろみぎかな	パセリ	レモン	26.6
		しらあえ		ごま	とうふ みそ	ほうれんそう	キャベツ もやし	20.9
		ぶたじり	さつまいも こんにやく		ぶたにく みそ	にんじん ねぎ	ほくさい だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	1.9
13	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			600
		やさしいたつりハンバーグ	パンコ	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	25.0
		かいそうサラダ		イタリアンドレッシング	かいそうミックス	アスパラガス	キャベツ きゅうり	20.3
		コンソメスープ	じゃがいも			にんじん	たまねぎ だいこん えのき パセリ	2.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			650
		かわりたまごやき		サラダゆ	たまごとりミンチ だいず のはな	ひじき	たまねぎ えだまめ	26.5
		きんぴら	じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま		にんじん	ごぼう	20.9
		とうふとわかめのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	たまねぎ	2.2
15	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	コッパン きびさとう	サラダゆ	きなこ	ぎゅうにゅう		640
		もちむぎ入りチキンポトフ	じゃがいも 佐賀産もちむぎ		とりにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん えのき パセリ しめじ	24.3
		キャベツとみかんのサラダ	さとう			こまつな	キャベツ きゅうり だいこん コーン みかんかん	26.5
							りんごす しろワイン しお こしょう	2.0
18	月	きのこチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	590
		とうふのごもスープ	かたくりこ		ぶたにく とうふ	ほうれんそう	たまねぎ えのき エリンギ	17.0
		ライチあじのフルーツポンチ		おつきみメニュー		ほうれんそう	ほくさい もやし だいこん	13.4
							みかんかん ももかん バインかん アロエシロップづけ 月型星型ゼリーミックス ライチジュレ	1.5
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう	毎月19日は、食育の日だよ。		590
		アジフライ	あぶら	アジフライ		ほうれんそう	キャベツ もやし	21.4
		ごまあえ	すりごま ねりごま			ほうれんそう	キャベツ もやし	17.7
		すましじり			ほそぎりかまぼこ	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ ほくさい	1.6
20	水	しよくパン いちごジャム	しよくパン いちごジャム		ぎゅうにゅう			600
		にくじゃがオープンコロッケ	じゃがいも いちこんにやく パンこ	サラダゆ	ぎゅうミンチ	にんじん	たまねぎ	23.7
		ぶたともやしのスープ みかん		たんじょうびきゅうしよく	ぶたにく	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん えのき みかん	19.1
							がらスープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	2.2
21	木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター(*乳)	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	650
		かいそうサラダ		ごまあぶら	あげ豆腐	かいそうミックス ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり	20.3
							あおじそドレッシング(*小麦) しょうゆ	19.0
								2.0
22	金	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン		ぎゅうにゅう			580
		きのこれんこんのマゼンパ	うどん さとう	サラダゆ	とりミンチ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きピーマン しめじ えのき たけ たまねぎ れんこん	22.5
		フルーツヨーグルト	カクテルゼリー		ヨーグルト スキムミルク		みかんかん ももかん バインかん アロエシロップづけ	16.4
								1.7
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			690
		スコッチエッグ ソース	てんぷらご(*小麦●卵●乳) パンコ(*小麦●卵●乳)	サラダゆ	うずらたまご ぎゅうミンチ ぶたミンチ		たまねぎ	23.4
		じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも			ブロッコリー にんじん	しお こしょう	22.6
		ワンタンスープ	ワンタン(*小麦)		ぶたにく	ちんげんさい	ほくさい もやし	1.9
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			650
		しおさば			しおさば			28.3
		キャベツとほうれんそうのいためもの あげ豆腐とかぼちゃのみそしる		サラダゆ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん	キャベツ	21.5
					あげ豆腐 みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ もやし	2.4
27	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			600
		ぶたにくのケチャップいため	かたくりこ	サラダゆ	ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ	27.5
		ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		にんじん	きゅうり コーン	19.3
		キャベツとごぼうのスープ	じゃがいも			ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ	2.1
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			570
		にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	20.8
		おかかあえ	さとう		かつおぶし	ほうれんそう	キャベツ もやし	12.8
								1.8
29	金	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン		ぎゅうにゅう			520
		かしわうどん	うどん		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	21.8
		「サラダでげんき」サラダ	さとう	オリブ油	ロースハム(*乳) かつおぶし	きわかめ	トマト にんじん	17.1
							キャベツ きゅうり コーン レモン	2.1



★マスクは、まめに、せきつなものを着用してください。
 ★しよくのまえには、せきつなであらわしましょう。
 ★せきつなハンカチをポケットに入れておきましょう。
 ☆食物アレルギー等に対する必要の場合は、毎日献立表を確認してください。
 ☆*印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
 ☆パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
 ☆食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
 ☆給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

