



2021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

小 中

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 豆製品など	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)	
1 金	ごはん れんこんのはさみ揚げ きゅうりとコーンのサラダ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳	ごはん			牛乳		794	
			天ぷら粉	白絞油	豚肉、鶏肉 いんげん		にんじん	れんこん たまねぎ	
		中学校のみ		デリシャスドレッシング			にんじん	きゅうりキャベツ コーン	30.0
			おわらふ		油揚げ 合わせ味噌		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	
4 月	ごはん 豚肉のトマト煮 粉ふきもち 鶏と冬瓜のすましじる	牛乳	ミルクパン			牛乳		556	
			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	749
			じゃがいも			粉チーズ	パセリ		24.0
					鶏肉 煮干し		にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ 白菜 エリンギ	31.6
5 火	ごはん さばの塩焼き れんこんきんぴら あげときのこのみそ汁	牛乳	ごはん			牛乳		635	
			まごわやさしいこんだて						759
			こんにやく 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん いんげん	れんこん	27.0
					揚げ 煮干し 合わせみそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しめじ 白菜	31.8
6 水	小さいミルクパン ちゃんぽん さつまいもスティック	牛乳	ミルクパン			牛乳		593	
			ちゃんぽん麺	サラダ油	豚肉 ちくわ かまぼこ		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	818
			さつまいも 上白糖	白絞油 黒ごま					20.3
									27.0
7 木	ごはん れんこん入りシューマイ ひじきのナムル 中華スープ	牛乳	ごはん			牛乳		558	
			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	752	
			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	19.9
				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	28.7
8 金	シュガートーストパン マカロニサラダ 鶏肉と豆腐のスープ	牛乳	食パン、グラニュー糖	有塩バター				654	
			マカロニ	オリーブ油	ロースハム			きゅうり、キャベツ、コーン	712
					鶏肉 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき しめじ	22.3
									28.0
11 月	小 運動会代休 中 お弁当持参								
12 火	ごはん ちくわのいそべあげ キャベツのしお昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	ごはん			牛乳		644	
			小麦粉 片栗粉	白絞油 ごま	ちくわ			キャベツ きゅうり	754
					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	23.7
									25.8
13 水	ごはん 手作りふりかけ わかめうどん ごぼう天	牛乳	ごはん	ごま	かつお節	牛乳	小松菜	551	
			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	755
			小麦粉	白絞油				ごぼう	18.8
									23.6
14 木	ごはん セルフ秋味ごはんの具 厚揚げのみそ田楽 沢煮椀	牛乳	ごはん			牛乳		600	
			こんにやく 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	730
			三温糖	ごま	厚揚げ 米みそ				24.0
					豚肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 だけのこ えのき ごぼう 干し椎茸	27.7
15 金	ミルクパン 鶏肉のガーリック焼き ココロサラダ コーンチャウダー	牛乳	ミルクパン			牛乳		597	
					鶏肉			にんにく	816
			上白糖	オリーブ油			にんじん	大根 きゅうり りんご	24.6
			じゃがいも 小麦粉	油 生クリーム バター	ベーコン		牛乳	かぼちゃパセリにんじんほうれん草	34.3
18 月	食パン ミートローフ イタリアンサラダ オニオンスープ /デザート	牛乳	食パン			牛乳		649	
			パン粉	サラダ油	豚肉 牛肉 卵 いんげんペースト	牛乳	にんじん 枝豆	れんこん 玉ねぎ	737
		中学校なし 小6マナー給食		イタリアンドレッシング	チーズ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン	26.5
			じゃがいも /みかんゼリー		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	
19 火	キムタクごはん チャブチェ たまごスープ	牛乳	ごはん	サラダ油 ごま油	豚肉	牛乳	葉ねぎ	539	
			春雨 三温糖	ごま油 サラダ油	豚ひき肉		にんじん ニラ	白菜キムチ たくあん	700
			かたくり粉		卵		小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく	19.3
								もやし 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ	23.6
20 水	コッパン 牛乳 ナッツサラダ おからドーナツ かぼちゃのクリームスープ	牛乳	コッパン			牛乳		555	
		お誕生こんだて		イタリアンドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	737
		4松リクエスト	さとう・小麦粉	油	おから		牛乳		21.2
			かぼちゃ 小麦粉	サラダ油 バター	鶏肉		牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ しめじ クリームコーン缶
21 木	麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳	麦ごはん			牛乳		662	
			じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん かつお	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 りんご ピープル	841
							ヨーグルト	みかん缶 バイナップル缶 もも缶	20.5
									25.3
22 金	ココアあげパン 2色あえ 白菜と肉団子のスープ	牛乳	ミルクパン さとう	白絞油		牛乳		696	
				ごま油	かまぼこ		ピーマン	もやし	900
			豚肉	サラダ油	豚肉		にんじん アスパラ	白菜 玉ねぎ キャベツ エリンギ	27.4
									35.7
25 月	さつまいもごはん/ごま塩 牛乳 肉野菜炒め まごわやさしいみそ汁	牛乳	さつまいも ごはん	黒ごま		牛乳		546	
					豚肉		ピーマンにんじん 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜	728
			さといも	ごま	油揚げ みそ にぼし	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ	21.6
									27.1
26 火	ごはん 鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 鶏ごぼう汁	牛乳	ごはん			牛乳		599	
			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	763
					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	22.5
									28.3
27 水	小さいミルクパン カレーミートスパゲティ ツナサラダ くだもの	牛乳	ミルクパン			牛乳		638	
			スパゲティ麺	和風ドレッシング	豚ひき肉		にんじん かつお パセリ	玉ねぎ しめじ	876
					マグロ油漬		枝豆 アスパラガス	きゅうり キャベツ	24.1
								柿	32.0
28 木	ごはん 味付けのり 牛乳 ピーマンとこんにやくのじゃこ炒め 肉じゃが	牛乳	ごはん			牛乳/味付けのり		602	
			こんにやく	サラダ油			しらす干し	ピーマン にんじん	724
			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	21.8
									26.1
29 金	ミルクパン オープンオムレツ 青菜のソテー トマトスープ	牛乳	ミルクパン			牛乳		596	
			じゃがいも		ツナ 卵	シユレッドチーズ	にんじん グリンピース	玉ねぎ	800
				サラダ油			ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	27.4
				サラダ油	豚肉		にんじん ホールトマト	玉ねぎ にんにく	35.7

※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」