



# 給食献立表 10月



坂町立横浜小学校



| 日 曜  | 献立名                                                   | 赤 血や骨・肉になる食品                              | 緑 体の調子を整える食品                                                  | 黄 カや体温になる食品                               | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | 日 曜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 献立名                                                                                                                                                                                            | 赤 血や骨・肉になる食品                          | 緑 体の調子を整える食品                                                  | 黄 カや体温になる食品                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) |
|------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 1 木  | ごはん<br>牛乳<br>油淋鶏<br>クッパ                               | 牛乳 鶏肉 牛肉<br>卵                             | 白ねぎ たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>はくさいキムチ<br>にら ほうれんそう<br>にんにく しょうが    | 米 かたくり粉<br>米粉 油 さとう<br>ごま油                | 687<br>31.8<br>22.7              | 19 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>さばの照り焼き<br>豚汁                                                                                                                                                                     | 牛乳 さば 豚肉<br>油揚げ 中みそ                   | ごぼう だいこん<br>たまねぎ にんじん<br>葉ねぎ しょうが                             | 米 さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>板こんにゃく          | 618<br>29.9<br>21.6              |
| 2 金  | 小型ビッグロール<br>牛乳<br>セルフフルーツクリームサンド<br>焼きそば              | 牛乳 豚肉<br>ホイップクリーム<br>さつま揚げ<br>煮干し粉        | みかん缶 黄桃缶<br>パインアップル缶<br>もやし キャベツ<br>たまねぎ にんじん<br>葉ねぎ          | ビッグロール 油<br>焼きそば麺                         | 677<br>22.7<br>25.6              | 20 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>肉豆腐<br>もやしのごま酢和え                                                                                                                                                                  | 牛乳 牛肉<br>木綿豆腐<br>鶏ささみフレーク             | たまねぎ にんじん<br>葉ねぎ もやし<br>きゅうり                                  | 米 しらたき<br>さとう 油<br>白いりごま ごま油               | 645<br>25.0<br>25.3              |
| 5 月  | ごはん<br>牛乳<br>うめ<br>美酒鍋<br>ちくわの磯辺揚げ                    | 牛乳 ちくわ<br>あおのり 豚肉<br>鶏肉                   | うめ はくさい<br>たまねぎ にんじん<br>もやし ぶなしめじ<br>白ねぎ しゅんぎく<br>にんにく        | 米 薄力粉<br>かたくり粉 油<br>板こんにゃく                | 640<br>25.9<br>20.2              | 21 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 黒糖パン<br>牛乳<br>ボークチャップ<br>ビーンズスープ<br>型抜きチーズ                                                                                                                                                     | 牛乳 豚肉 チーズ<br>ベーコン<br>ミックスビーンズ         | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム缶<br>さやいんげん<br>キャベツ にんにく<br>パセリ           | 黒糖パン<br>油 さとう<br>じゃがいも                     | 617<br>24.9<br>23.4              |
| 6 火  | パインパン<br>牛乳<br>鶏肉と野菜のスープ煮<br>ひじきと野菜のごま和え              | 牛乳 鶏肉<br>ひじき ツナ                           | たまねぎ キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>パセリ                                 | パインパン じゃがいも<br>さとう 白いりごま                  | 568<br>24.8<br>18.5              | 22 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>チャプチェ<br>わかめと卵のワンタンスープ                                                                                                                                                            | 牛乳 豚肉 わかめ<br>卵 ワンタン                   | にんじん たけのこ<br>干しいたけ<br>こまつな たまねぎ<br>葉ねぎ しょうが<br>にんにく           | 米 さとう<br>はるさめ ごま油<br>白いりごま                 | 522<br>20.5<br>12.6              |
| 7 水  | ごはん<br>牛乳<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>広島菜とちりめんの和え物              | 牛乳 高野豆腐<br>豚肉 さつま揚げ<br>ちりめん               | にんじん たけのこ<br>干しいたけ<br>さやいんげん<br>広島菜漬 け もやし                    | 米 じゃがいも<br>油 さとう<br>白いりごま ごま油             | 596<br>24.6<br>17.0              | 23 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 小型チーズパン<br>牛乳<br>きのこうどん<br>かぼちゃのひき肉フライ                                                                                                                                                         | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ 油揚げ                     | 干しいたけ<br>えのきたけ<br>ぶなしめじ 葉ねぎ<br>たまねぎ にんじん                      | チーズパン 油<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>うどん              | 661<br>27.2<br>27.2              |
| 8 木  | (中華麺)<br>ジョア<br>五目中華そば<br>蒸し焼売の甘酢あんかけ<br>抹茶ワッフル       | ジョア 豚肉<br>なると うずら卵<br>焼売                  | はくさい にんじん<br>もやし めんま<br>葉ねぎ                                   | 中華麺 さとう<br>かたくり粉<br>抹茶ワッフル                | 536<br>23.2<br>14.1              | 26 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div> 給食はおやすみです </div> |                                       |                                                               |                                            |                                  |
| 9 金  | ビッグロール<br>牛乳<br>ブルーベリージャム<br>さつまいものクリームシチュー<br>目にAえ和え | 牛乳 鶏肉 ちくわ                                 | ブルーベリージャム<br>たまねぎ にんじん<br>こまつな キャベツ<br>にんにく                   | ビッグロール<br>油 じゃがいも<br>さつまいも 米粉<br>バター      | 551<br>21.2<br>19.3              | 27 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (麦ごはん)<br>牛乳<br>チキンカレーライス<br>りっちゃんのサラダ                                                                                                                                                         | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>かつお節 塩昆布<br>ビッコロハム       | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン缶<br>にんにく                     | 米 大麦 油<br>じゃがいも さとう                        | 551<br>19.6<br>17.6              |
| 13 火 | ごはん<br>牛乳<br>生揚げの中華煮<br>華風和え                          | 牛乳 生揚げ<br>牛ひき肉 豚ひき肉<br>赤みそ チキンハム          | たまねぎ にんじん<br>たけのこ にら<br>干しいたけ<br>もやし きゅうり<br>にんにく しょうが        | 米 油 さとう<br>ごま油 かたくり粉<br>白いりごま             | 630<br>26.1<br>22.1              | 28 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (ごはん)<br>牛乳<br>広島菜漬け入りシャキッとガバオライス<br>もずくとえのきたけのスープ                                                                                                                                             | 牛乳 鶏ひき肉<br>炒り卵 もずく                    | たまねぎ にんじん<br>青ピーマン 黄ピーマン<br>赤ピーマン 広島菜漬 け<br>えのきたけ 葉ねぎ<br>にんにく | 米 油 さとう<br>はるさめ 白いりごま<br>ごま油               | 552<br>21.0<br>16.1              |
| 14 水 | バターパン<br>牛乳<br>スパゲティミートソース<br>みかんゼリーのフルーツ和え           | 牛乳 豚ひき肉<br>牛ひき肉                           | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>にんにく みかんゼリー<br>ナタデココ 黄桃缶<br>パインアップル缶 | バターパン スパゲティ<br>さとう                        | 664<br>22.5<br>21.1              | 29 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (ソフト麺)<br>牛乳<br>ソフト麺のきのこクリームソースかけ<br>なんきん大学いも<br>いちごムース                                                                                                                                        | 牛乳 ベーコン<br>生クリーム                      | たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>しいたけ エリンギ<br>かぼちゃ パセリ             | ソフト麺<br>かたくり粉 油<br>さつまいも さとう<br>黒ごま いちごムース | 611<br>15.7<br>24.3              |
| 15 木 | 栗ごはん<br>牛乳<br>さばのしょうが煮<br>ぐたくさんみそ汁<br>冷凍みかん           | 牛乳 わかめ<br>木綿豆腐 油揚げ<br>中みそ 白みそ<br>さばのしょうが煮 | えのきたけ<br>たまねぎ にんじん<br>だいこん 葉ねぎ<br>みかん                         | 米 栗                                       | 610<br>24.5<br>19.6              | 30 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ビッグロール<br>牛乳<br>パンプキンスープ<br>フレンチサラダ                                                                                                                                                            | <div>ハロウィン♪</div><br>牛乳 ベーコン<br>チキンハム | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>マッシュルーム缶<br>こまつな パセリ<br>ホールコーン缶     | ビッグロール<br>油 米粉 バター                         | 548<br>19.7<br>21.8              |
| 16 金 | リッチパン<br>牛乳<br>ポトフ<br>ハムとチーズのマヨサラダ                    | 牛乳 チーズ<br>ウインナー<br>ビッコロハム                 | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり                              | リッチパン<br>じゃがいも さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>白すりごま | 637<br>23.3<br>28.6              | <div><p>* 物資の都合により献立を変更することがあります。<br/>* 10月26日(月)は、給食はありません。<br/>* 10月30日(金)は、1・2・4年生は給食はありません。</p><div>    </div></div> |                                                                                                                                                                                                |                                       |                                                               |                                            |                                  |