

10月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校児童 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
3月	コッペパン	MITOごはん					コッペパン		677	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのアップルソースかけ	とり肉			玉ねぎ・しょうが・ ◇アップルソース		でん粉	油		酒・塩・こしょう・みりん・醤油
	スパゲッティサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ		スパゲッティ	油		イタリアンドレッシング・ 酢
	★ひじきいりたまごスープ	ぶた肉・豆腐・卵	ひじき	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ					コンソメ・塩・こしょう・醤油
キャラメルクリーム						キャラメルクリーム				
4火	ごはん	MITOごはん					ご飯		629	
	牛乳		牛乳							
	こもちししゃもフライ(1個)	◇子持ちししゃもフライ						油		
	きりぼしだいこんのサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ		砂糖	ごま油・ ごま		醤油・酢
	★ミートボールとこめこめんのスープ	◇とり肉団子・		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい		米粉めん			中華だし・塩・こしょう・ 醤油
5水	むぎごはん						ご飯・大麦		704	
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・ ソテーオニオン・枝豆		じゃがいも	油		カレーフレーク・カレールー・ トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう
	ハムとコーンのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ					イタリアンドレッシング・酢・ 塩・こしょう
6木	ごもくきのこごはん	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・ 椎茸・しめじ・ まいたけ・枝豆		米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	685
	牛乳		牛乳							
	アジカツ	◇アジカツ						油		
	れんこんのごまマヨサラダ	ハム			れんこん・キャベツ・ きゅうり			ごま	マヨネーズノンエッグ・ 醤油・酢・こしょう	
	ヨーグルト		◇ヨーグルト							
7金	わかめごはん		わかめ				ご飯		塩	656
	牛乳		牛乳							
	ぶりのしょうがしょうゆやき	◇ぶり生姜醤油焼								
	ごもくきんぴら	牛肉		にんじん・ピーマン	ごぼう		こんにやく・砂糖	ごま・ 油・ ごま油	醤油・酒・みりん・ 一味唐辛子	
きのこのみそしる	豆腐・油揚げ・ みそ		にんじん	大根・はくさい・ しめじ・えのきたけ・ なめこ・ねぎ				塩・だし用かつお節		
11火	ごはん	MITOごはん					ご飯		690	
	牛乳		牛乳							
	★おやこに	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・ しめじ・枝豆		じゃがいも・ 白滝・砂糖	油		醤油・塩・みりん・酒
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	ごま		醤油
★なつとう	納豆									
12水	ごはん	MITOごはん					ご飯		698	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ						油		
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし					醤油
ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・ 玉ねぎ・たけのこ・ しめじ・きくらげ		砂糖・でん粉	油・ ごま油	酒・醤油・塩・ 中華だし・醤油・みりん・ 甜麵醬・豆板醬		
13木	★みとちゃんこめパン						みとちゃん米パン		690	
	牛乳	MITOごはん		牛乳						
	ぶたにくのクリームに	ぶた肉・ ベーコン・ いんげん豆	牛乳・ 脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ		じゃがいも・ 小麦粉	油・バター		白ワイン・塩・こしょう・ コンソメ
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・ レッドキャベツ・ きゅうり・とうもろこし			油		りんご酢・塩・こしょう
ぶどうゼリー						◇ぶどうゼリー				
14金	ごはん	姉妹都市献立(敦賀市)					ご飯		648	
	牛乳		牛乳							
	★ソースカツ	◇とんかつ					砂糖	油		酒・中濃ソース・ ウスターソース・ ケチャップ
	かおりづけ			にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり			ごま		塩・醤油
けんちんじる	とり肉・豆腐・ 油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・ はくさい・しめじ・ねぎ		里芋	油	塩・醤油・酒・みりん・ だし用混合節		
17月	ペンネのキーマカレーソース	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・ ソテーオニオン・ にんにく・しょうが		マカロニ	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ カレーフレーク・カレールー	709
	牛乳		牛乳							
	カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ レモン果汁		砂糖		酢・塩・こしょう	
きなこあげパン	きな粉	ミルクカルシウム				コッペパン・ 砂糖	油	塩		

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校児童 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
18 火	ごはん					ご飯		678	
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・水あめ	油		塩・こしょう・酒・ケチャップ・トマトピューレ・醤油
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油		醤油・こしょう
19 水	はるさめスープ	ぶた肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・椎茸	春雨	油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	2.2
	ごはん					ご飯		703	
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油		
20 木	パンサンスー	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油		塩・酢・醤油
	まるコッペパン					丸コッペパン		680	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油		ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン
21 金	こふきいも					じゃがいも			塩・こしょう
	はくさいのミルクスープ	とり肉・いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	はくさい・玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん					ご飯		708	
	牛乳		牛乳						
ほっけたつたあげ	◇ほっけ竜田揚げ					油			
ひじきサラダ	かまぼこ	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・醤油・こしょう		
24 月	★あきのこんさいみそスープ	ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節	2.0
	ミルクパン					ミルクパン		662	
	牛乳		牛乳						
	ぎゅうにくのトマトシチュー	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン・エリンギ・枝豆	じゃがいも	油		
25 火	ヘルシーサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・とうもろこし	こんにやく寒天	油		酢・塩・こしょう
	ごはん	いばらき美味しおDay献立				ご飯		705	
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	◇厚焼き卵							
26 水	みずなとツナのサラダ	まぐろ		小松菜・水菜	キャベツ		油		酢・塩・こしょう
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	ごはん					ご飯		637	
	牛乳		牛乳						
いわしのみぞれに	◇いわしみぞれ煮								
からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			からし・醤油		
27 木	やさいのとうにゅうみそしる	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	塩・だし用かつお節	1.9
	★みとちゃんこめパン					みとちゃん米パン		709	
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	★みとちゃんポークコロッケ					◇みとちゃんポークコロッケ	油		
28 金	かいそうサラダ		茎わかめ 昆布・わかめ 赤とさか・白とさか	小松菜・にんじん	大根	こんにやく・砂糖	油		塩・こしょう・酢・醤油
	ミネストローネ	ウイナー・いんげん豆		にんじん・パセリ・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	大麦	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	
	りんごジャム					りんごジャム			
	ごはん	MITOごはん				ご飯		681	
牛乳		牛乳							
ぶたにくとだいこんのそぼろに	ぶた肉・生揚げ		にんじん	大根・枝豆・しょうが	里芋・こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん		
おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		
31 月	★オセロふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ・大豆・黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	1.8
	レーズンパン					レーズンパン		700	
	牛乳		牛乳						
	カップグラタン					◇カップグラタン			
10月	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油		酢・塩・こしょう
	まめとやさいのコンソメスープ	とり肉・ベーコン・ひよこ豆・青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく			コンソメ・塩・こしょう	
	パンパキンババロア					◇パンパキンババロア			

10月学校給食栄養量(20回平均)

栄養素 単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	682	27.7	21.2	416	91	4.2	442	0.7	0.6	44	2.3	5.8
		16.0%	28.0%									
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0未満	5.5以上

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。

※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。