

2024年10月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	火	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
2	水	十六穀米 鯖の塩焼きとおかか レバーの変わり揚げと添え野菜 わかめの味噌汁	鯖 おかか レバー	米 十六穀米	ほうれん草 コーン わかめ 玉葱 人参
3	木	ご飯 手作りがんと添え野菜 いんげんの胡麻和え 大根のすまし汁	豆腐 ミンチ ちくわ	米 さつま芋 胡麻	玉葱 ブロccoli いんげん 人参 大根 人参 えのき
4	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 青梗菜のスープ	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 青梗菜 玉葱 人参
5	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
7	月	他人丼 わかめの酢の物 大根の味噌汁	豚肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 大根 玉葱 人参
8	火	ご飯 鯖の竜田揚げと添え野菜 南瓜の煮物 団子のすまし汁	鯖 ミンチ	米	ブロッコリー 南瓜 いんげん 玉葱 小松菜 えのき 人参
9	水	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの磯部揚げと添え野菜 小松菜のスープ	豆腐 ミンチ ちくわ	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 青のり コーン 小松菜 玉葱 人参
10	木	さめぎうどん ささみのフリッターと添え野菜 果物	うす揚げ なると ささみ	うどん	人参 葱 ブロッコリー バナナ
11	金	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 中華風春雨サラダ きのこの味噌汁	鶏肉 卵	米 十六穀米 春雨 胡麻	ブロッコリー 胡瓜 人参 えのき 椎茸 人参 玉葱
12	土	ハムマヨパニーニ	ハム	パン	果物もしくはスープ
14	月	スポーツの日(お休み)			
15	火	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	ニラ 玉葱 人参 もやし 玉葱 ブロccoli バナナ
16	水	ご飯 カレーの煮物と胡麻和え 切干大根の煮物 かきたま汁	かれい うす揚げ 卵	米 胡麻	いんげん 切干大根 人参 玉葱 人参 ほうれん草
17	木	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 ほうれん草のスープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 ニラ 玉葱 コーン ほうれん草 玉葱 人参

秋

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	金	ご飯 ぶりの照り焼きと梅和え パンプキンボール ナスの味噌汁	ぶり	米 そうめん	梅 小松菜 南瓜 ナス 玉葱 人参 えのき 葱
19	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	果物もしくはスープ
21	月	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 筍 椎茸 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
22	火	ご飯 まさご揚げと添え野菜 ちくわの煮物 小松菜の味噌汁	豆腐 ミンチ じゃこ エビ ちくわ	米	玉葱 ブロccoli 大根 人参 小松菜 玉葱 人参
23	水	ご飯 サバの味噌煮と梅和え ポテトサラダ 卵スープ	鯖 卵	米 じゃが芋	梅 小松菜 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草
24	木	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 野菜の煮物 わかめのすまし汁	豚肉 厚揚げ	米 十六穀米	コーン 大根 人参 わかめ 人参 えのき 葱
25	金	炊き込みご飯 鮭の葱たれかけと添え野菜 春雨サラダ もやしのスープ	鶏肉 鮭 卵	米 春雨	ごぼう 葱 キャベツ 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜
26	土	お弁当の日(給食はありません)			
28	月	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
29	火	ピピン丼 じゃが芋とウインナーの炒め物 うす揚げの味噌汁	ミンチ ウインナー うす揚げ	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 コーン 玉葱 人参 葱
30	水	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 玉葱のスープ	鮭 チーズ	米 マカロニ	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム 玉葱 人参 ほうれん草
31	木	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 小松菜の胡麻酢あえ きのこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	マーマレード キャベツ 小松菜 人参 えのき 玉葱 人参 椎茸 葱

秋

四国地方の郷土料理

今月の見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはさくら組さんがします。

エネルギー 548kcal ・ タンパク質 22.3g ・ 脂質 18.6g ・ カルシウム 266g