



10月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名		【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量			
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに コーンサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ ソイドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	小学校 690 中学校 853	26.6 32.8	
4	火	コッペパンスライス	コーヒー ミルク	やさしいスープ チリドッグ コールスローサラダ(ホトドレッシング)	コーヒーミルク ベーコン ぶたにく フランクフルト	コッペパン あぶら さとう パンこ コールスロートレッシング	にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	626 785	22.6 27.9	
5	水	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 やきぎょうざ(2コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ	688 848	24.4 29.7	
6	木	じごなうどん	牛乳	きのこうどん ポテトもち ひじきいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ひじき	じごなうどん さとう あぶら ポテトもち	しめじ えのきたけ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	659 784	22.6 26.7	
7	金	十三夜献立 ごはん		牛乳	らんざんごじる サンマのみぞれに やさしいおなかあえ くりムース	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうにゅう サンマのみぞれに かつおぶし	ごはん あぶら くりムース	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし	698 812	26.6 30
11	火	はちみつパン	牛乳	ペンネアラビアータ チキンのオープンやき フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンのオープンやき	はちみつパン ペンネ さとう あぶら カットゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかんかん パインかん おうとうかん	730 899	29.3 33.8	
12	水	ごはん	牛乳	のっぺいじる サバのいちやぼし あおなごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サバのいちやぼし	ごはん さといも かたくりこ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな もやし ほうれんそう	598 729	25.1 30.1	
13	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん あげたこやき(小:2コ 中:3コ) ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん ごま たこやき あぶら ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ コーン きゅうり キャベツ	676 854	25.5 32	
14	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こんにやく キャベツ コーン	656 798	22.6 26.8	
17	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ ガパオライスのぐ ミニトマト(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ねぎ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ミニトマト	578 726	21.7 26.2	
18	火	ココアあげパン	牛乳	ウインナーのケチャップに マカロニサラダ(ソエッグマヨあえ) 【中学のみ】りんご	ぎゅうにゅう ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ソエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン 【中学のみ】りんご	583 698	17.9 20.1	
19	水	日本全国味紀行 ごはん		牛乳	ざぶじる チキンなんぼん(小:2コ 中:3コ) (パックタルタルソース) そくせきづけ ムース	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ さつまあげ チキンなんぼん	ごはん じゃがいも あぶら さとう タルタルソース ムース	にんじん だいこん ねぎ ごぼう かぼちゃ こんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし きゅうりづけ	730 888	21.9 26.8
20	木	じごなうどん	牛乳	にじりうどん だいがくいも(小:2コ 中:3コ) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	じごなうどん さとう さつまいも あぶら はちみつ わふうドレッシング	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	702 861	22.8 27.6	
21	金	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそじる サワラのこうみソース やさしいしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ サワラでんぶんつき しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう	632 775	24.2 29.1	
24	月	すめし	牛乳	キャベツのみそじる ポテトコロッケ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	すめし あぶら さとう ポテトコロッケ	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	655 801	19.1 22.8	
25	火	こどもパンスライス	牛乳	コーンクリームスープ てりやきハンバーグ キャロットサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	たまねぎ クリームコーン にんじん もやし きゅうり コーン	704 857	25.3 29.5	
26	水	ごはん	牛乳	やさしいたまごのスープ はるまき ぶたキムチ	ぎゅうにゅう とりにく たまご はるまき ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ はくさいキムチ はくさい	693 866	25.3 31.1	
27	木	ホットちゅうかめん	牛乳	ごもくらーめん コーンしゅうまい(小:2コ 中:3コ) もやしナムル(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご コーンしゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	にんにく にんじん ねぎ たけのこ キャベツ こまつな もやし きゅうり ほうれんそう	647 812	27.1 33.8	
28	金	ちゃめし	牛乳	おでん やさしいさっぱりいため パリッシュ	ぎゅうにゅう ちくわ イワシボール うずらたまご こんぶ ぶたにく パリッシュ	ちゃめし じゃがいも あぶら	だいこん こんにやく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	617 757	26.2 31	
31	月	ハロウィン献立 ごはん		牛乳	ハヤシシチュー ポテトサラダ(ソエッグマヨあえ) ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ごはん あぶら じゃがいも ソエッグマヨネーズ パンプキンムース	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	724 881	19.5 23.3
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 20 回	平均栄養素量	664 814	23.8 28.6
今月の嵐山町産 農産物							小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)		