



# 10月 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、体のちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	くろパン	ジョアストロベリー	ペンネアラビアータ ウイナー(小:1コ 中:2コ) コールスローサラダ (ホトドレッシング)	ジョアストロベリー ぶたにく ウイナー だいたミート	くろパン ペンネ さとう あぶら コールスローレッシング	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	小学校 619	21.7	
2	水	ごはん	牛乳	やさいのちゆうかに しゅうまい(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゆう ぶたにく なると しゅうまい	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	605	21.6	
3	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん あげたこやき(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ	じごなうどん さとう あぶら たこやき	しめじ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	602	22.1	
4	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ポテトサラダ(ノエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゆう ぶたにく だっしふんにゆう	ごはん あぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	668	19.3	
7	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる あつあげのねぎみそいため	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん ねぎ しめじ こまつな チンゲンサイ	596	22.9	
8	火	ココアあげパン	牛乳	ポトフ マカロニサラダ(ノエッグマヨネーズあえ) りんご	ぎゅうにゆう ウイナー	コッペパン あぶら ココアパウダー さとう じゃがいも マカロニ ノエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	603	17.8	
9	水	ごはん	牛乳	さわにわん サワラのさいきょうやき あおなごまあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ サワラさいきょうづけ	ごはん ごまあえのもと	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こまつな ほうれんそう もやし	584	24.1	
10	木	ホットちゆうかめん	牛乳	ごもくらーめん にくまん	ぎゅうにゆう ぶたにく イカ	ホットちゆうかめん あぶら かたくりこ にくまん	にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ こまつな	631	24.9	
11	金	ごはん	牛乳	ごじる とりにくのしおこじやき わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゆう あぶらあげ だいた どうにゆう とりにく わかめ	ごはん あぶら わふうドレッシング	ごぼう にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	657	26.1	
15	火	しよくパン いちごジャム	牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゆう とりにく なまクリーム だっしふんにゆう	しよくパン じゃがいも あぶら フレッシュドレッシング いちごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	582	22.0	
16	水	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの メンチカツ(ソース)	ぎゅうにゆう とりにく さつまあげ メンチカツ	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こんにやく	662	26.4	
17	木	じごなうどん	牛乳	みそけんちんうどん キャベツのしおこんぶいため	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく しおこんぶ	じごなうどん あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん ねぎ こんにやく コーン キャベツ	581	24.6	
18	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)	ぎゅうにゆう とりにく わかめ	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	582	19.5	
21	月	ごはん	牛乳	やさいとビーフンのスープ カオマンガイふうチキン	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	ごはん ビーフン 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 にんにく しょうが	626	24.0	
22	火	世界味めぐり ツイストパン	牛乳	ソバ・デ・アホ アジのエスカベッシュ カラフルサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン たまご アジでんぶんつき	ツイストパン パン・コン オリーブオイル あぶら さとう イリアドレッシング	にんにく たまねぎ トマト エリンギ にんじん レモン パプリカ キャベツ ブロッコリー	630	25.2	
23	水	ごはん	牛乳	じゃがもちじる けいちゃんやき	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	ごはん いもち かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ にら しょうが	588	23.5	
24	木	ホットちゆうかめん	牛乳	キムチラーメン やきぎょうざ(2コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゆう とりにく たまご ぎょうざ	ホットちゆうかめん あぶら かたくりこ はるさめ しおちゆうかドレッシング	たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ きゅうり キャベツ	623	24.4	
25	金	ごはん こざかなふりかけ	牛乳	にくじゃが おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ こざかなふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな ほうれんそう もやし	636	23.7	
28	月	ごはん	牛乳	さつまじる おやこに きりほしだいこんのサラダ (ドレッシングあえ)	ぎゅうにゆう ぶたにく どうふ とりにく かまぼこ たまご	ごはん あぶら さつまいも さとう わふうドレッシング	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ こまつな しらたき きりほしだいこん	614	22.5	
29	火	ハロウィン献立 はちみつパン	牛乳	パンプキンポターージュ とりにくのトマトに	ぎゅうにゆう ベーコン なまクリーム だっしふんにゆう とりにく こなチーズ	はちみつパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ にんにく	619	26.5	
30	水	ごはん	牛乳	どうふとわかめのスープ ブルコギ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ どうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが ピーマン にら	618	25.1	
31	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん だいがくいも(小:2コ 中:3コ) やさいのおかかあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	じごなうどん あぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう はちみつ	にんじん ねぎ だいこん キャベツ もやし	669	22.0	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。								836	26.3	
実施回数 22回								平均栄養量	618	23.6
								773	28.5	



今月の嵐山町産  
農産物



きゅうり



ほうれんそう

など