



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(こんだてめい)		食品名			栄養量	
		のみもの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちようしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳	おかめうどん(じごなうどん) ちゅうかキャベツ てづくりブルーベリーむしケーキ	じごなうどん ごまあぶら きびざとう むしばんミックス ブルーベリーソース	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん キャベツ だいこん もやし ねぎ こまつな	小学校 611	21.4
2	金	牛乳	わかめごはん チキンこみやき キャベツとハムのソテー キムチスープ	わかめごはん ごまあぶら オリブオイル パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ シュレッドチーズ ハム	にんじん キャベツ ねぎ パセリ ほししいたけ にんじん たまねぎ にら もやし キムチ	622	28.2
5	月	牛乳	ごはん ちゅうかふうにくじゃが こまつなとたまごのちゅうかいため わかめスープ	ごはん ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら ごま きびざとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なんと たまご とりにく	にんじん しめじ たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ えのき コーン	629	23.7
6	火	牛乳	フィッシュバーガー(こどもパンスライス) フィッシュフライ サンドようサラダ(クラスドレッシング) かぶのクリームに	こどもパンスライス パター あぶら こむぎこ サウザンアイランドドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム タラボーションフライ とりにく スキムミルク シュレッドチーズ	キャベツ かぶ にんじん りんご にんじん きゅうり たまねぎ	655	26.9
7	水	牛乳	ごはん ツナふりかけ なまあげのすきに おひたし(クラスしょうゆ)(かつおぶし) かんどんめん(ホットちゅうかめん) キャバツメンチカツ(中) ナムル(ドレッシングあえ) あんバターポテトもち(小)	ごはん じゃがいも きびざとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ツナフレック かつおぶし あおのり ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし ほししいたけ しらたき こまつな	634	24.6
8	木	牛乳(小) のむヨーグルト(中)	てづくりチキンカレー(むぎごはん) はるさめサラダ(てづくりドレッシングあえ) ブルーベリータルト(中)	ごはん じゃがいも きびざとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご のおヨーグルト なんと ぶたにく キャバツメンチカツ	にんじん もやし こまつな しょうが りんご にんじん キャベツ にら きゅうり	596	22.2
9	金	牛乳(中) のむヨーグルト(小)	てづくりチキンカレー(むぎごはん) はるさめサラダ(てづくりドレッシングあえ) ブルーベリータルト(中)	むぎごはん こむぎこ はるさめ あぶら ブルーベリータルト パター じゃがいも きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう のおヨーグルト とりにく シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ もやし しょうが りんご にんじん セロリ きゅうり キャベツ	634	18.3
13	火	牛乳	ごはん チャーハンのご いわしカレーチーフライ ごもくやさいスープ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ハム やきがた ぶたにく たまご なんと いわしカレーチーフライ	ねぎ しょうが きくらげ にんじん キャベツ にんにく たまねぎ もやし しいたけ ピーマン チンゲンサイ	646	24.6
14	水	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき せんべいじる りんご(中)	ごはん なんぶせんべい あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ねぎ りんご たまねぎ キャベツ ごぼう ほししいたけ にんじん こんにゃく	606	25.7
15	木	牛乳	けんちんうどん(じごなうどん) やさしいしおこんぶあえ さつまいもむしパン アーモンドフィッシュ(中)	じごなうどん さといも ごまあぶら さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく あぶらあげ アーモンドフィッシュ	だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ ごぼう きゅうり ねぎ かぶ	586	20.3
16	金	牛乳	ごはん さばのおろしソース ぶたにくとこんぶのいためもの かきたまじる すめじ	ごはん あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばたつたあげ とりにく ぶたにく とうふ たまご きざみこんぶ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな	627	25.6
19	月	牛乳	すめじ こぎつねずしのぐ ちくわのいそべあげ(小1・中2) だいこんのみそじる シュガーあげパン クロワッサン(小4〜6年・中) ミネストローネ ポテトサラダ(卵黄型マヨネーズあえ)	きびざとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あおのり たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ にんじん だいこん れんこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	660	22.7
20	火	牛乳	ごはん あつやきたまご さといものそばろに とうふとわかめのみそじる ごまみそラーメン(ホットちゅうかめん) たこちゃんあげ りんご(小) ソフトクリームヨーグルト(中)	ごはん さといも あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく ウインナー	にんにく キャベツ コーン セロリ パセリ にんじん トマト たまねぎ きゅうり	626	19.7
21	水	牛乳	ごはん あつやきたまご さといものそばろに とうふとわかめのみそじる ごまみそラーメン(ホットちゅうかめん) たこちゃんあげ りんご(小) ソフトクリームヨーグルト(中)	ごはん さといも あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう なまわかめ あつやきたまご あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えだまめ	791	23.8
22	木	牛乳	ごはん あつやきたまご さといものそばろに とうふとわかめのみそじる ごまみそラーメン(ホットちゅうかめん) たこちゃんあげ りんご(小) ソフトクリームヨーグルト(中)	ごはん さといも あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ソフトクリームヨーグルト	にんにく キャベツ ねぎ しょうが もやし りんご にんじん コーン たまねぎ こまつな	610	24.5
23	金	牛乳	ごはん ごもくくりごはんのぐ さけフライ とうふのすましじる おつきみだんご	ごはん おつきみだんご くり あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう ちらしかまぼこ とりにく あぶらあげ さけフライ とうふ	にんじん えだまめ ほししいたけ だいこん ねぎ	748	29.4
26	月	牛乳	ごはん さんまのしょうがに つきこんにゃくのにももの かぼちゃのみそじる チーズパン スパゲティナポリタン(こなチーズ) チキンナゲット(中) ヘルシーサラダ(てづくりドレッシングあえ)	ごはん きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さんま あぶらあげ こんぶ みそ ぶたにく	しょうが こんにゃく ねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	651	26.4
27	火	牛乳	ごはん さんまのしょうがに つきこんにゃくのにももの かぼちゃのみそじる チーズパン スパゲティナポリタン(こなチーズ) チキンナゲット(中) ヘルシーサラダ(てづくりドレッシングあえ)	ごはん きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナフレック ハム チキンナゲット ウインナー こなチーズ	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ ピーマン トマト	776	32.7
28	水	牛乳	ごはん こえびのからあげ とうふのちゅうかに きのこじるうどん(じごなうどん) だいがくいも(小2・中3) みかん	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ きびざとう	ぎゅうにゅう とうふ こえびのからあげ ぶたにく なんと	しょうが こまつな にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ	616	25.2
29	木	牛乳	ごはん こえびのからあげ とうふのちゅうかに きのこじるうどん(じごなうどん) だいがくいも(小2・中3) みかん	じごなうどん みずあめ ごまあぶら くらごま あぶら きびざとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ あぶらあげ	しめじ ほししいたけ えのき ねぎ こまつな まいたけ みかん にんじん	762	30.8
30	金	牛乳	てづくりキーマカレー(むぎごはん) ハロウィンハンバーグ ハロウィンフルーツポンチ	むぎごはん こむぎこ あぶら パター カットゼリー(きょうほう)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバーチップ シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが えだまめ だいこん りんご みかん ミックスフルーツ (おうとう はくとう りんご ラフランス)	777	23.9
			ハロウィン メニュー	あぶら パター カットゼリー(きょうほう)	かぼちゃがたハンバーグ		739	24.7
				しらたまだんご ナタデココ			904	28.7



今月の嵐山町産



じゃがいも



ねぎ

【実施回数 21回】

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※箸は毎日持っていきましょう。

※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。