

10月 学校給食献立予定表 Bコース



仁手小・旭小・本庄西小・神保原小
上里東小・七本木小・賀美小・長幡小

日曜日	献立名		体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1 木	牛乳	わかめごはん 豚汁 あじの竜田揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじ竜田	ごはん 油 里芋 塩ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ	621	18.6
2 金	牛乳	ごはん あさりのみそ汁 子持ちししゃもフライ ソイ丼の具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 子持ちししゃもフライ 無塩せきベーコン 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ねぎ にら	625	24.9
5 月	牛乳	タンツーマン 黒糖蒸しパン きゅうりサラダ	牛乳 豚肉	中華麺 油 ホットケーキミックス 粉黒糖 中華ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ 人参 もやし にら こんにゃく ブロッコリー きゅうり	560	21.7
6 火	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 枝豆コロッケ 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	ごはん 枝豆コロッケ 油 三温糖	人参 しめじ 小松菜 干しいたけ ごぼう	676	22.7
7 水	牛乳	コッペパン ジュリエンヌスープ チキンナゲット② 焼きそば ぶどうゼリー	牛乳 チキンナゲット 豚肉 青のり	コッペパン 油 スパゲッティ ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	553	21.0
8 木	ジョア	もち麦ごはん れんこんカレー スペイン風バイクドエッグ ABCサラダ	ジョア(マスカット) 豚肉 スペイン風バイクドエッグ	もち麦ごはん 油 じゃがいも マカロニ イタリアンドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 れんこん りんご コーン キャベツ	614	17.3
9 金	牛乳	ごはん 野菜味噌 鶏肉のごま焼き 生揚げの煮物	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 生揚げ さつま揚げ	ごはん ごま 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく にんにく	655	27.2
13 火	牛乳	ごはん 春雨と肉団子のスープ チヂミ ビビンバの具	牛乳 鶏つくね 豚肉	ごはん 春雨 チヂミ 三温糖 ごま油 油 ごま	人参 ほうれん草 しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	641	27.1
14 水	牛乳	ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) キャラットポタージュ たらクリスピー 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 たらクリスピー	ソフトフランスパン 油 イタリアンドレッシング 大豆チョコクリーム	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー	574	25.4
15 木	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ② ホイコーロー	牛乳 豆腐 ぎょうざ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ ピーマン 赤パプリカ	633	22.7
16 金	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のペロリ焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ みそ 鮭 ひじき さつま揚げ	ごはん 里芋 さつまいも ごま 三温糖 油	人参 ほうれん草 しょうが しらたき 枝豆	599	23.9

10月 学校給食献立予定表 Bコース



仁手小・旭小・本庄西小・神保原小
上里東小・七本木小・賀美小・長幡小

日曜日	献立名	体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
19月	牛乳 ちゃんぽん麺 焼き栗コロッケ わかめサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なた いか あさり わかめ	中華麺 油 焼き栗コロッケ 中華ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン	608	25.5
20火	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏のみそかつ おひたし カレーパリッシュ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ カレーパリッシュ	ごはん 油 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれん草 もやし	649	26.8
21水	牛乳 子供パン ミネストローネ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ ヨーグルト	子供パン じゃがいも 三温糖 マカロニ 片栗粉 フレンチドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト しょうが コーン	569	23.8
22木	牛乳 ごはん マラータン 春巻き 中華風混ぜごはんの具	牛乳 豚肉 野菜ミックスボール 春巻き 油揚げ	ごはん ごま油 春雨 油 三温糖	しょうが にんにく もやし 人参 しめじ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ いんげん	713	24.3
23金	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 あさり 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	603	23.5
26月	牛乳 きのこうどん 大学芋② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 塩ドレッシング	人参 干しいたけ しめじ まいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	580	18.1
27火	牛乳 ごはん つみっこ さばの塩焼き 五目煮豆	牛乳 豚肉 塩さば 鶏肉 大豆	ごはん すいとん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 こんにゃく	684	31.0
28水	牛乳 はちみつパン パンプキンポタージュ トマトミートボール② マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ トマトミートボール	はちみつパン 油 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ	525	19.4
29木	牛乳 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン 切干大根のナムル	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 えのき コーン ねぎ にんにく しょうが 切干大根 キャベツ	632	23.3
30金	牛乳 ごはん かき玉スープ えびしゅうまい② 四川風麻婆豆腐 ミルクコーヒー	牛乳 卵 えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ミルクコーヒー	人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが たけのこ にら ねぎ	658	23.2

材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 21回 太字: 本庄または上里産



カタポケ

多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!



©栄養相談日 10月21日(水)13:30~16:00(要予約)

場所: 給食センター TEL: 0495-24-2621