

令和6年10月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
1	火	ごはん 牛乳	★ ハーブチキン ★ ぼん酢和え ★ 厚揚げのみそ炒め ★ もやしの酢の物	鶏肉 ハーブソルト 上新粉 白菜 人参 ぼん酢 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ さやいんげん しめじ 生姜 中みそ ごま油 もやし 小松菜 わかめ	837	331
2	水	ごはん 牛乳	★ チリコンカン ★ ドレッシング和え ★ ひじきのごまマヨネーズ和え ★ 柿	豚肉 にんにく 白いんげん 玉ねぎ パセリ ホールトマト トマトピューレ お好みソース パン粉 チリパウダー フロッコリー 柚子かつおドレッシング ひじき まぐろフレーク キャベツ 人参 白ごま マヨネーズ 柿	802	318
3	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉ときのこの香味炒め ★ アーモンド和え ★ うどん ★ ミニゼリー(りんご)	鶏肉 しめじ 玉ねぎ えのき茸 白ねぎ ごま油 にんにく 生姜 ほうれん草 人参 アーモンド 干しうどん 干し椎茸 油揚げ 錦糸卵 ねぎ だし昆布 花かつお (りんご果肉 りんご濃縮果汁)	812	319
4	金	麦ごはん 牛乳	★ さんまの甘辛からめ ★ ぜん大根 ★ げんきサラダ ★ かぼちゃの甘辛煮	さんま角切 でんぷん 生姜 大根 キャベツ きゅうり 人参 ちくわ ホールコーン 刻み昆布 かつお節 かぼちゃ 麦ごはん・・・米 麦	865	296
7	月	ごはん 牛乳	★ すき焼き煮 ★ 小松菜ののり和え ★ ポテトサラダ ★ ちくわのピーナッツ炒め	豚肉 焼心 糸こんにゃく 人参 玉葱 焼き豆腐 もやし 小松菜 きざみのり じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ ちくわ キャベツ ピーナッツ	816	314
8	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のクリーム煮 ★ ドレッシング和え ★ 五目ビーフン ★ バイン缶	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 上新粉 とりがらすープ 牛乳 パセリ ほうれん草 錦糸卵 ごまドレッシング ビーフン かに風味かまぼこ もやし 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油 バイン缶	802	316
9	水	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味 ★ キャベツの青しそ和え ★ チンゲン菜のソテー ★ つずらの卵のしょうゆ煮	鶏肉 でんぷん レモン果汁 キャベツ 人参 青しそドレッシング チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ まぐろフレーク にんにく うずら卵	809	325
10	木	わかめごはん 牛乳	★ いわしフライ ★ 青菜和え ★ 白菜サラダ ★ ミニゼリー(洋なし) ★ 秋のけんちん汁	(いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース きゅうり もやし 菜めしの素(青菜 かつお節) 白菜 フロッコリー 人参 ちくわ ごま油 白ごま (洋なし果肉 洋なし濃縮果汁) 里芋 大根 人参 鶏肉 豆腐 ねぎ 煮干し だし昆布 わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)	835	408
11	金	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具 ★ パリパリサラダ ★ いかボール揚げ	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵 人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 キムチの白菜漬け キャベツ きゅうり 人参 たくあん しらす干し (魚肉 いか でんぷん 卵白 豚脂 玉ねぎ 大豆たん白) 青のり 粉かつお お好みソース	874	349
15	火	ごはん 牛乳	★ 豚肉の五目炒め ★ もやしのお浸し ★ 拌三糸 ★ 揚げ餃子	豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく でんぷん もやし さやいんげん かつお節 春雨 かに風味かまぼこ きゅうり 錦糸卵 人参 わかめ ごま油 (豚肉 キャベツ 玉ねぎ たら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白 小麦粉)	796	313
16	水	ごはん 牛乳	★ ししゃものいそべ揚げ ★ 蒸し野菜 ★ 昆布サラダ ★ こんにゃくのピリ辛炒め	ししゃも 小麦粉 青のり かぼちゃ 大根 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節 こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま	802	473
17	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き ★ うめちり和え ★ ソテー(カレー粉入り) ★ りんご ★ かきたま汁	鶏肉 フロッコリー うめちりご飯の素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ) じゃが芋 人参 ビーマン 干し椎茸 豚肉 カレー粉 りんご 卵 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん	850	295

令和6年10月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
18	金	ゆかりごはん 牛乳	★ コロケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆粉 原料の一部に 卵 、 乳 豚肉含む) ウスターソース	820	343
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ ひじきの煮物	ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 油揚げ グリンピース		
			★ 白菜のレモン和え	白菜 人参 レモン果汁 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
21	月	ごはん 牛乳	★ チキンピーズ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース カレー粉 白ワイン	815	492
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ ミニがんも	こつぶがんも 大根 人参 さやいんげん		
			★ のり味いりこ	かえりいりこ 青のり		
22	火	麦ごはん 牛乳	★ マーメレードチキン	鶏肉 にんにく でんぷん マーメレード 白ワイン	818	286
			★ かおり和え	白菜 かおり(青しそ)		
			★ ポテトカップグラタン	(じゃが芋 でんぷん 牛乳 ほうれん草 玉葱 チーズ マーガリン 小麦粉 チキンエキス)		
			★ ウィンナーときのこのソテー	ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人参 えのき茸 しめじ ホールコーン にんにく 麦ごはん・・・米 麦		
23	水	ごはん 牛乳	★ トントンもみじの広島ソース	豚肉 じゃが芋 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ レモン果汁 青のり 粉かつお	847	296
			★ ほん酢和え	キャベツ 人参 ほん酢		
			★ きんぴらごぼう	ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ さやいんげん 一味唐辛子		
			★ ミニゼリー(ビーチ)	(白桃ビュレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)		
24	木	ごはん 牛乳	★ 魚の石垣揚げ	ほき 白ごま 黒ごま 小麦粉	803	349
			★ せん大根和え	大根 刻みたくあん かつお節		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し レモン果汁 マヨネーズ		
			★ 冷凍みかん	みかん		
25	金	ごはん 牛乳	★ きのコスープ	豚肉 人参 玉葱 しめじ 干し椎茸 パセリ とりがらスープ	812	430
			★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー		
			★ かにかま和え	チンゲン菜 かに風味かまぼこ もやし わかめ		
			★ 切り干し大根の煮物	切り干し大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人参 こんにゃく 干し椎茸		
28	月	ごはん 牛乳	★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ	801	355
			★ とんかつ	(豚肉 パン粉 でんぷん 大豆粉) とんかつソース		
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん		
29	火	菜めし 牛乳	★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 かつお節	790	360
			★ あじの竜田揚げ	あじ 生姜 でんぷん		
			★ 磯ポテト	じゃが芋 青のり		
			★ 白菜とわかめのサラダ	いか 人参 白菜 きゅうり わかめ		
30	水	ごはん 牛乳	★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト 菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)	849	371
			★ 鶏肉の南蛮漬け	鶏肉 でんぷん 玉ねぎ 人参 ビーマン		
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ 大根のそぼろ煮	大根 人参 厚揚げ こんにゃく 豚ミンチ グリンピース		
31	木	コッペパン 牛乳	★ ビーナッツ和え	小松菜 もやし かに風味かまぼこ ピーナッツ	792	417
			★ かぼちゃハンバーグ	(鶏肉 玉葱 かぼちゃ 豚脂 大豆たん白 豚肉 にんにく 生姜) ミニケチャップソース		
			★ アーモンド和え	ブロッコリー 人参 アーモンド		
			★ 広島塩しモン焼きスパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 だこ かまぼこ 人参 もやし ねぎ レモン果汁 ごま油		
★ スイートポテト	(さつま芋 米粉 豆乳 大豆たん白 寒天)					
★ オニオンスープ	ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ 鶏がらスープ コッペパン・・・ 小麦粉 ショートニング イースト ブルーベリージャム・・・さとう 水あめ ブルーベリー レモン果汁					

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	820kcal	31.8g	24.0g	353mg	106mg	2.8mg	297μg	0.62mg	0.54mg	32mg	5.6g	2.4g

まいつきにち、かんじょうかんじょうり、かてい、しんじき
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。