

# 令和2年10月学校給食献立表



日曜	献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		せい おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
1 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		あきは きのが おいしいき せつです。きょうの シチュ ーには しめじ、まいたけ、マッ シュルームが はいっていま す。	511	19.0
	あきのめぐみハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ グリーンピース		ハヤシルウ			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら			
	つきみゼリー					ゼリー				
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		くりの かたいそとがわの か わを「おにかわ」といい、そ のうちがわにある うすいか わを「しぶかわ」といいま す。きょうの くりごはんは りょうほうの かわをむいて つかいます。	545	19.7
	さといものしろみそしる	あぶらあげ しろみそ		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ だいこん	さといも				
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	くりいりまぜごはんのぐ	とりにく		にんじん	しめじ	さとう	くり			
たくじょうとんかつソース										
5 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		いかねぎやきには、やまい もを すりおろした ところを つかっています。ところろが は いると ふわっとした しょ っかんに なります。	532	23.2
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	でんぶん、さとう				
	いかねぎやき	さかなすりみ、いか		はねぎ	しろねぎ	やまいも				
	はくさいのおひたし				はくさい、もやし	さとう				
6 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きらずあげは、おからで できています。おからは だ いすから とうにゅうをつ くるときに できる しぼりか すです。よくかんで たべま しょう。	496	18.1
	かぼちゃのみそしる	ミックスみそ	わかめ	にんじん かぼちゃ、はねぎ	だいこん、しろねぎ はくさい					
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ、こんにやく	さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
きらずあげ						きらずあげ				
7 水	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		きすは あっさりとした しろ みの さかなで、てんぶらで たべることが おおいです。 ごもくきしめんのしるに の せて たべましょう。	546	21.5
	ごもくきしめんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい、しいたけ	さとう				
	きすのてんぶら	きす				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
しそきゅうり				あかじそ	きゅうり					
8 木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		こんさいカレーには れんこ ん、ごぼう、たけのこが は いっています。しょくもつせ んいが おおおくまれるの でおなかの ちょうしを よく してくれます。	517	16.3
	こんさいカレー	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう、たけのこ	じゃがいも	カレールウ			
	ひじきのホットサラダ		ひじき	にんじん	とうもろこし					
	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
コーヒーぎゅうにゅうのもと						コーヒーぎゅうにゅう のもと				
9 金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		「ソーセージのしゅるいは じてんが できるほど ある」 といわれるほど せかいじゅ うには いろいろな しゅるい の ソーセージが あります。	531	21.5
	ソーセージとやさいのトマトスープ	ソーセージ		トマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
12 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		いわしには 「まいわし」と「う るめいわし」、「かたくちわ し」が あります。きょうの い わしは まいわしをつかって います。あいちけん の ちかく の うみでも おおくとれます。	530	22.3
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	さとう じゃがいも				
	いわしのうめに	いわし			うめ					
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ヨーロッパには、「1にち1こ のりんごは いしゃを とおざ ける」という ことわざが あ るほど、りんごは えいようか の たかい くだものです。	518	21.4
	すきやき	ぎゅうにゅう かまぼこ、なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい、しろねぎ	さとう				
	ほうれんそういりたまごやき	たまご		ほうれんそう						
	りんご				りんご					
14 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ししゃもフリッターは、ほね や はを しょうぶにする カ ルシウムが たくさん とれま す。よくかんで たべま しょう。	485	17.0
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	だいこん、たけのこ ごぼう、しろねぎ しいたけ	でんぶん				
	ししゃもフリッター		ししゃも			こむぎこ	なたねあぶら			
	れんこんのいために			さやいんげん にんじん	れんこん	さとう	こめあぶら			
むらさきいもチップス						むらさきいもチップス				
15 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		じゃがいもは むかしは 「じゃがたらいも」とよばれ ていましたが、やがて「じゃ がいも」とよばれるよう になりました。	508	20.2
	じゃがいもスープ	ベーコン		にんじん	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも				
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう				
	フルーツゼリー				パイナップル、もも	サイコロゼリー				
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はちはいじのゆらいには、 「とうふ1ちょうで8にんぶ ん つくることが できるか ら」や「8はいおかわりして しまうほど おいしいから」 などがあります。	540	20.9
	はちはいじ	とうふ あぶらあげ、ちくわ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、 しろねぎ、しいたけ					
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら、ごま			
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり					

