

令和2年度10月 給食献立表 野尻学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳は毎日 つぎます。	血・肉・骨を作る (赤の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	熱や力になる (黄の食品)	1食分 - (kcal) 1人分 (g)	家庭で食べて ほしい食品	
1	木	くりごはん おつきみゼリー さといものみそしる うさぎがたハンバーグ		あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき にんじん ほうれんそう	こめ むぎ くり さといち ゼリー	646 24.0	淡色野菜	
2	金	むぎごはん わかめのすましじる さんまのゆずみそに・こんぶあえ		わかめ とうふ さんま こんぶ	しめじ こまつな にんじん きゅうり だいこん	こめ むぎ	554 21.7	いも類	
5	月	むぎごはん ちゅうかふうコーンスープ あつあげのあまからいため		ベーコン あつあげ ぶたにく	えのき にんじん こまつな コーン キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こまあぶら	582 20.7	海そう類	
6	火	むぎごはん かねんしゆい かね・きゅうりつけ		とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ こほう たまねぎ きゅうり	こめ むぎ いももち こんにゃく さつまいも あぶら さとう こま	646 18.4	きのこ類	
7	水	げんりょうこめこパン みそラーメン ひじきサラダ		ぶたにく みそ ひじき とりにく	にんじん きくらげ もやし コーン こまつな きゅうり	こめ粉パン ちゅうかめん こまあぶら あぶら さとう	644 30.4	魚介類	
8	木	むぎごはん ちゅうかどん(く) もやしナムル		ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ チンゲンさい もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん	583 23.4	豆・豆制品	
9	金	むぎごはん ブルーベリーゼリー ぶたにくのしょうがに ポパイサラダ		ぶたにく あつあげ ハム	にんじん しいたけ れんこん たけのこ いんげん ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ ゼリー	651 21.6	卵類	
12	月	あきやすみ							
13	火	あきやすみ							
14	水	こくとうパン かぼちゃのポタージュ みやざきけんさんマンゴー(2コ)		とりにく えだまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ みやざきけんさんマンゴー	こくとうパン あぶら	684 22.7	種実類	
15	木	むぎごはん にらたまスープ しいらのたこやきソース		ベーコン とうふ わかめ たまご しいら えだまめ あおりの かつおぶし	しいたけ にら にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん こまあぶら あぶら さとう	648 29.7	緑黄色野菜	
16	金	ゆかりごはん にくだんごやさいのあますに せんぎりだいこんサラダ		ぎゅうにく とりにく ぶたにく えだまめ ツナみずに こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ せんぎりだいこん きゅうり ゆかり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こま	577 20.5	乳・乳製品	
19	月	たかなチャーハン ちゅうかスープ ひゅうがどりコロッケ		ウイナー ベーコン うずらたまご とりにく	たかな にんじん こまつな たけのこ たまねぎ	こめ むぎ あぶら こま こまあぶら じゃがいも パンこ	630 20.7	淡色野菜	
20	火	むぎごはん あつあげのうまに ささみとやさいのこまあえ		うずらたまご あつあげ ぶたにく とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こま	607 23.6	海そう類	
21	水	ミルクパン ミネストローネ さつまいもとチーズのサラダ		ぶたにく だいす ハム チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きゅうり	ミルクパン マカロニ あぶら さつまいも マヨネーズ	644 24.9	魚介類	
22	木	むぎごはん チョコタルト ほうれんそうのみそしる ぶたにくのしせんふうみ		とうふ みそ ぶたにく あつあげ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら チョコタルト	703 24.5	乳・乳製品	
23	金	むぎごはん いりどり やさいとたまごのサラダ		とりにく でんぶん あつあげ たまご	にんじん こほう いんげん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さといち こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ	625 21.5	緑黄色野菜	
26	月	げんりょうだいこんばごはん たまごとうどん ちりめんのすのもの		とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご ちりめん	だいこんば しいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ うどん さとう	554 22.0	果物類	
27	火	むぎごはん とりにくのみそころぼかし ごまマヨネーズサラダ		とりにく(みやざきとっこ) あつあげ みそ ハム	にんじん こほう いんげん こまつな きゅうり	こめ むぎ こんにゃく さといち あぶら さとう マヨネーズ こま	665 23.3	きのこ類	
28	水	きなこパン コーンスープ りっちゃんサラダ		きなこ ベーコン ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし	コーン たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	コッパン あぶら さとう	621 22.9	種実類	
29	木	むぎごはん あきやさいのにもの くきわかめのツナあえ		とりにく えだまめ くきわかめ ツナみずに	しめじ にんじん こほう もやし きゅうり	こめ むぎ さつまいも こんにゃく あぶら さとう	580 21.2	緑黄色野菜	
30	金	むぎごはん かぼちゃプリン なめこじる しろみさかなのやさいあんがらめ		とうふ わかめ みそ しいら	なめこ だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら プリン	646 26.1	卵類	

☆ くりすしょうがっこうのリクエストは、きなこパン、コーンスープ、りっちゃんサラダ、チョコタルトです！

