



# 10月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
1 (火)	白ごはん			米	815 38.1
	煮しめ	鶏肉 厚揚げ ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	里いも 砂糖	
	豚肉のごまソース	豚肉	キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング	
2 (水)	麦ご飯			米 麦	817 26.4
	カレーライス	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆	じゃがいも サラダ油	
	ハムサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	フレンチドレッシング	
3 (木)	白ご飯			米	747 38.6
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ パセリ	砂糖	
	鶏肉の照焼 ブロッコリーサラダ	鶏肉 ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	砂糖 イタリアンドレッシング	
4 (金)	麦ご飯			米 麦	751 30.2
	白身魚の団子汁	白身魚の団子 豆腐	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ 深ねぎ		
	みそころばかし	鶏肉	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	サラダ油 砂糖 里いも	
7 (月)	ミルクパン			ミルクパン	846 37.0
	ブラウンシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース ぶなしめじ	じゃがいも サラダ油	
	ささみとチーズのサラダ	ささみ チーズ	にんじん きゅうり コーン カリフラワー	コールスロードレッシング	
8 (火)	麦ご飯			米 麦	710 29.0
	なめこみそ汁	豆腐	なめこ にんじん だいこん 深ねぎ	じゃがいも	
	鶏肉とこんにゃくの炒め物	鶏肉 スライス天ぷら	にんじん こんにゃく レンコン 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
9 (水)	麦ご飯			米 麦	858 34.1
	中華卵スープ	卵 ベーコン	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも	
	酢豚	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン コーン	砂糖	
10 (木)	減量大根菜ごはん		大根菜	米 麦	702 27.2
	味噌煮込みうどん	鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜 深ねぎ ぶなしめじ	うどん	
	たまねぎドレッシングサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	たまねぎドレッシング	
11 (金)	わかめごはん	わかめ		米 麦	783 28.7
	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく 青豆	じゃがいも 砂糖	
	ビーフンサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ ごま ビーフン ごまドレッシング	
16 (水)	麦ご飯			米 麦	772 30.0
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ 深ねぎ たけのこ 青豆	砂糖 ごま油	
	ハンサンスー	ハム (卵なし)	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 砂糖 ごま油	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
17 (木)	白ご飯			米	810 31.8
	吉野汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにゃく 深ねぎ	里いも	
	さんまのおかか煮 千切り大根のサラダ	サンマおかか煮 ささみ	千切り大根 きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ ごま	
18 (金)	白ご飯			米	739 27.3
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	にんじん だいこん 青豆 たけのこ こんにゃく ごぼう れんこん	里いも ごま油 砂糖	
	海藻サラダ	わかめ ささみ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	青じそドレッシング	
21 (月)	コッペパン			コッペパン	759 29.7
	秋味クリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	さつまいも	
	フレンチサラダ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ コーン	砂糖 サラダ油	
22 (火)	白ご飯			米	755 37.2
	だいこんの味噌汁	豆腐 わかめ	にんじん だいこん えのきたけ 白菜		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	砂糖 サラダ油	
23 (水)	麦ご飯			米 麦	734 30.4
	八宝菜	豚肉 かまぼこ うすら卵	にんじん たまねぎ 白菜 もやし たけのこ	砂糖	
	花野菜とツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	コールスロードレッシング	
24 (木)	梅しそご飯			米 麦	748 29.0
	鶏肉のうま煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん ぶなしめじ 青豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	ごま マヨネーズ	
25 (金)	麦ご飯			米 麦	763 24.9
	わかめスープ	わかめ ベーコン	えのきたけ にんじん たまねぎ	ごま ごま油	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ	砂糖 サラダ油	
28 (月)	減量コッペパン			コッペパン	785 3.2
	スパゲティミートソース	豚肉 チーズ	ぶなしめじ にんじん コーン グリーンピース たまねぎ	スパゲティ サラダ油	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん コーン	砂糖 ごま油	
29 (火)	白ご飯			米	893 42.8
	豚汁	豚肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにゃく 深ねぎ ごぼう	里いも	
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん パセリ	砂糖 マヨネーズ	
30 (水)	メキシカンライス	豚肉	にんじん たまねぎ コーン	米 麦 サラダ油 砂糖	729 23.3
	野菜スープ	鶏肉	たまねぎ にんじん 白菜	じゃがいも	
	ハムマヨサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	マヨネーズ	
31 (木)	麦ご飯			米 麦	710 29.4
	白菜のスープ	豚肉	白菜 たまねぎ にんじん えのきたけ	ごま油 ビーフン	
	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ	ごま油	