



10月献立表



R7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 (水)	減量コッペパン			コッペパン	816 33.6
	スパゲティミートソース	豚肉 チーズ	玉ねぎ しめじ 人参 コーン グリーンピース	スパゲティ 油	
	日向夏ドレッシングサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	日向夏ドレッシング	
2 (木)	麦ごはん			米 麦	707 29.6
	いわしつみれ汁	いわしつみれ 豆腐	大根 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ		
	みそころばかし	鶏肉 みそ	ごぼう 人参 こんにゃく 青豆	里いも 油 砂糖	
3 (金)	麦ごはん			米 麦	691 27.9
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	大根 人参 たけのこ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖	
	ブロッコリーのごま和え	ハム	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	砂糖 ごま	
6 (月)	麦ごはん 十五夜献立			米 麦	747 26.9
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	しいたけ 人参 ねぎ	さつまいも	
	さんびらごぼう お月見だんご	鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖 ごま お月見だんご	
7 (火)	麦ごはん			米 麦	848 32.7
	中華スープ 永久津中 リクエスト献立	ベーコン	玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 人参	ごま油	
	チキン南蛮	鶏肉		でんぷん 小麦粉 油 砂糖	
	手作りタルタルソース	卵	玉ねぎ 人参 パセリ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	
8 (水)	コッペパン			コッペパン	760 30.5
	ブラウンシチュー	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ 青豆 トマト	じゃがいも 油	
	チーズサラダ	鶏肉 チーズ	きゅうり キャベツ コーン 人参	油 砂糖	
9 (木)	麦ごはん			米 麦	726 22.5
	キャベツと平麺のスープ	豚肉	キャベツ たけのこ 人参 きくらげ しめじ	クイッティオ ごま油	
	れんこんさんぴら	豚肉 天ぷら	人参 こんにゃく れんこん 青豆	砂糖 ごま油 ごま	
10 (金)	麦ごはん 目の愛護デー献立			米 麦	821 25.7
	あつあげのみそ汁	あつあげ みそ	大根 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	玉ねぎ キャベツ しめじ	油 砂糖	
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	
15 (水)	食パン			食パン	776 34.1
	秋の味クリーム煮	鶏肉 大豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 青豆	さつまいも バター	
	ツナカレーサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
16 (木)	麦ごはん			米 麦	751 32.6
	きのこのみそ汁	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	砂糖	
	ブロッコリーサラダ	鶏肉	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ コーン 人参	ごましょうゆドレッシング	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
 ※ 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 (金)	梅菜ごはん		大根葉 梅干し	米 麦 ごま	728 30.1
	鶏肉のうま煮	鶏肉 あつあげ ちくわ	人参 しめじ こんにゃく 青豆	じゃがいも 砂糖	
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま	
20 (月)	麦ごはん			米 麦	747 29.0
	牛丼	牛肉	ごぼう たまねぎ 人参 こんにゃく たけのこ ねぎ	砂糖 油	
	ごまドレッシング和え	ツナ	キャベツ きゅうり 人参	ごまドレッシング	
21 (火)	さつまいもごはん			米 麦 さつまいも	708 26.9
	団子汁	鶏肉 油あげ	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	もち	
	さんま甘露煮 千切大根のマヨネーズ和え	さんま甘露煮 鶏肉	千切大根 きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用) ごま	
22 (水)	黒糖パン			黒糖パン	836 32.1
	豚肉のトマト煮	豚肉 あつあげ 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ トマト	じゃがいも バター 砂糖	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ 人参	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	
23 (木)	麦ごはん			米 麦	722 29.5
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 油 でんぷん	
	ハンサンスー	チキンハム	きゅうり キャベツ 人参	春雨 砂糖 ごま油	
24 (金)	麦ごはん			米 麦	740 32.8
	煮しめ	鶏肉 あつあげ ちくわ 昆布	大根 人参 こんにゃく	さといも 砂糖	
	海藻サラダ	ハム わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
	型抜きチーズ	チーズ			
27 (月)	麦ごはん			米 麦	819 23.9
	ポークカレー	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃがいも 油	
	春雨サラダ	鶏肉	キャベツ もやし 人参	春雨 砂糖 ごま油 ごま	
28 (火)	麦ごはん			米 麦	894 25.3
	八宝菜	豚肉 うすら卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし たけのこ しめじ	砂糖 でんぷん	
	大学芋			さつまいも 砂糖 ごま 油	
29 (水)	コッペパン ハロウィン献立			コッペパン	704 28.4
	パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青豆	じゃがいも バター	
	アスパラサラダ	ハム	アスパラガス きゅうり コーン 人参	油	
30 (木)	麦ごはん			米 麦	716 27.0
	けんちん汁	鶏肉 あつあげ	人参 こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも 油	
	あじフライ	あじフライ		油	
	千切大根のナムル		千切大根 きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
31 (金)	麦ごはん			米 麦	718 23.0
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	なめこ 大根 人参 ねぎ	じゃがいも	
	豚キムチ	豚肉	キムチ 玉ねぎ 人参 もやし にら	砂糖 ごま油	