





10月献立表



R5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) | |
| 2 (月) | バーガーパン | | | バーガーパン | 740 32.4 |
| | レタススープ | ベーコン 液卵 | にんじん、玉ねぎ レタス | | |
| | チキンパーティ ポイルキャベツ | 鶏肉 | キャベツ、きゅうり、コーン | 三温糖 米、麦 | |
| 3 (火) | 麦ご飯 | | | | 703 31.2 |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 | ごぼう、にんじん だいこん、しめじ、根深ねぎ | | |
| | 厚揚げのキムチ炒め | 厚揚げ、豚もも みそ | にんじん、はくさい(キムチ漬け) エリンギ、キャベツ | 三温糖、米サラダ油 ごま油、いりごま | |
| 4 (水) | 麦ご飯 | | | | 718 27.7 |
| | 八宝菜 | 豚もも ゆでうすら卵 | にんじん、玉ねぎ、白菜 もやし、たけのこ、ヤングコーン | 三温糖 ラード | |
| | ハンサンスー | ハム | にんじん、きゅうり キャベツ | 春雨 三温糖、ごま油 | |
| 5 (木) | 麦ご飯 | | | | 805 25.8 |
| | 秋野菜の煮物 | 鶏肉もも 厚揚げ | にんじん、ごぼう れんこん、こんにゃく、青豆 | 里芋 サラダ油、三温糖 | |
| | 大根のゆかり和え | | だいこん、きゅうり、もやし にんじん、ゆかり | 三温糖 | |
| | 梨 小林市産 梨 | | 梨  | | |
| 6 (金) | 麦ご飯 | | | | 714 33.9 |
| | ほうれん草のすまし汁 | 鶏肉もも、豆腐 かまぼこ | ほうれん草、にんじん えのきだけ | | |
| | 豚肉とキャベツのみそ炒め | 豚もも、みそ | 玉ねぎ、しめじ にんじん、キャベツ | 米サラダ油 三温糖 | |
| | ブルーベリーゼリー | 目の愛護デー献立  | | ブルーベリーゼリー | |
| 9 (月) | スポーツの日 | | | | |
| 10 (火) | 秋季休業 (10/7~10/10) | | | | |
| 11 (水) | 麦ご飯 | | | | 788 34.3 |
| | 団子汁 | 豚もも、きざみ揚げ みそ | だいこん、白菜 にんじん、根深ねぎ | 里芋 いもち(プレーン) | |
| | 豚肉の生姜炒め | 豚もも | 玉ねぎ、しめじ ピーマンミックス | 米サラダ油 三温糖 | |
| 12 (木) | ゆかりご飯 永久津中 リクエスト献立 | | ゆかり | | 843 35.2 |
| | かきたま汁 | 液卵 | にんじん、玉ねぎ 根深ねぎ | じゃがいも | |
| | 唐揚げ キャベツの昆布和え | 鶏もも 塩昆布 | キャベツ | 揚げ油 | |
| 13 (金) | 麦ご飯 | | | | 811 22.3 |
| | ハヤシライス | 牛肉 チーズ | にんじん、玉ねぎ、しめじ グリーンピース | | |
| | フルーツ白玉 | | パイナップル、みかん 黄桃、ナタデココ | 白玉もち、ぶどうゼリー 上白糖 | |
| 16 (月) | コッペパン | | | コッペパン | 782 38.9 |
| | 鮭ときのこのシチュー | 鮭、調理用牛乳 生クリーム、チーズ | 白菜、にんじん、玉ねぎ しめじ、マッシュルーム、青豆 | じゃがいも 米粉 | |
| | ほうれん草のソテー | ベーコン | ほうれん草、もやし、玉ねぎ にんじん、コーン | バター 三温糖 | |

※ 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 (火) | 栗ご飯 地産地消献立 | | | 米 栗  | 879 33.2 |
| | 鶏肉のうま煮 | 厚揚げ 鶏肉もも | にんじん、しめじ こんにゃく、青豆 | じゃがいも 三温糖 | |
| | さばの塩焼き 糸かまぼこの和え物 | さば 糸かまぼこ、わかめ | にんじん、キャベツ、きゅうり | 三温糖 米、麦 | |
| | 麦ご飯 | | | | |
| 18 (水) | 麦ご飯 | | | | 778 31.4 |
| | 五目みそ汁 | 鶏肉、厚揚げ みそ | にんじん、だいこん 根深ねぎ | じゃがいも | |
| | ひじきの炒め物 | ベーコン、スライス天ぷら 大豆、ひじき | にんじん、こんにゃく、れんこん 青豆 | 三温糖 ごま油 米、麦 | |
| 19 (木) | 麦ご飯 | | | | 717 28.4 |
| | マーボー豆腐 | 豚ひき肉 豆腐、みそ | にんじん、玉ねぎ、根深ねぎ たけのこ、青豆 | 三温糖 ごま油 | |
| | もやしのナムル | | きゅうり、もやし にんじん | 三温糖 ごま油、すりごま | |
| 20 (金) | わかめご飯 | わかめ | | 米、麦 | 765 26.0 |
| | 肉うどん | 牛肉 かまぼこ | にんじん、玉ねぎ 根深ねぎ | うどん 三温糖、米サラダ油 | |
| | ごぼうサラダ | | ごぼう、にんじん きゅうり、キャベツ | マヨネーズ いりごま | |
| 23 (月) | 米粉パン | | | 米粉パン | 827 30.6 |
| | ポトフ | ウインナー | にんじん、玉ねぎ、だいこん エリンギ、キャベツ、パセリ | 三温糖 米サラダ油 | |
| | コロッケ フレンチサラダ | 日向鶏コロッケ ハム | にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン | 揚げ油 フレンチドレッシング | |
| 24 (火) | 麦ご飯 | | | | 726 28.6 |
| | キムチ汁 | 豚肉 豆腐、みそ | にんじん 白菜、にら | 里芋 | |
| | 茎わかめの酢の物 | ハム 茎わかめ | キャベツ にんじん、きゅうり | 三温糖 いりごま | |
| | さつまポテト | | | さつまポテト | |
| 25 (水) | 麦ご飯 | | | | 817 35.6 |
| | けんちん汁 | 鶏もも 厚揚げ | にんじん 干だいこん、根深ねぎ | 里芋 米サラダ油 | |
| | ハンバーグのきのこあん グリーンサラダ | ハンバーグ ハム | エリンギ、えのきだけ にんじん、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン | 三温糖 たまねぎドレッシング | |
| 26 (木) | キムタクご飯 | 豚ひき肉 | はくさい(キムチ) 山川きざみ漬 根深ねぎ | 米 麦 ごま油 ごま | 711 26.3 |
| | 春雨スープ | ベーコン | にんじん、ごぼう もやし、根深ねぎ | 春雨 | |
| | チーズサラダ | ハム チーズ | にんじん、きゅうり キャベツ | マヨネーズ | |
| 27 (金) | 麦ご飯 | | | | 816 35.5 |
| | さつま汁 | 鶏肉、厚揚げ みそ | にんじん、ごぼう 根深ねぎ | さつまいも | |
| | 豚肉のごまソース | 豚肉 | キャベツ、きゅうり にんじん | 胡麻ドレッシング | |
| 30 (月) | 黒糖パン 🍩ハロウィン献立🍩 | | | 黒糖パン | 613 21.6 |
| | ラタトゥイユ | ベーコン | トマト缶、ズッキーニ、カラーピーマン 玉ねぎ、揚げなす、パセリ | オリーブ油 | |
| | かぼちゃのグラタン コールスローサラダ ハロウィンカップケーキ | ハム | かぼちゃのグラタン にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン | コールスロードレッシング カップケーキ | |
| | 麦ご飯 | | | 米、麦 | |
| 31 (火) | 麦ご飯 | | | | 794 35.5 |
| | キャベツのスープ | ベーコン | にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ | じゃがいも 三温糖、米サラダ油 | |
| | 魚のピザ焼き 添え野菜 | さわら、チーズ | 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン | 三温糖 | |