

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	ペーパン 液卵	にんじん、玉ねぎ レタス			
	チキンパーティ ボイルキャベツ	鶏肉	キャベツ、きゅうり、コーン	三温糖		
3 (火)	麦ご飯			米、麦	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			米、麦	718 27.7	
	ハ宝菜	豚もも ゆでうずら卵	にんじん、玉ねぎ、白菜 もやし、だけのこ、ヤングコーン	三温糖 ラード		
	パンサンスー	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			米、麦	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		
6 (金)	梨	小林市産 梨		梨	714 33.9	
	麦ご飯			米、麦		
	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		
9 (月)	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		
	スポーツの日					
10 (火)	秋季休業(10/7~10/10)					
11 (水)	麦ご飯			米、麦	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 いももち(ブレーン)		
	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	米、麦	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			米、麦	811 22.3	
	ハヤシライス	牛肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ、しめじ グリンピース			
	フルーツ白玉		パン、みかん 黄桃、ナタデココ	白玉もち、ぶどうゼリー 上白糖		
14 (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	ペーパン	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			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		
	さばの塩焼き	さば 糸かまぼこの和え物	糸かまぼこ、わかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり	
18 (水)	麦ご飯			米、麦	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	ペーパン、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	
19 (木)	麦ご飯			米、麦	717 28.4
	マーぼー豆腐	豚ひき肉 豆腐、みそ	にんじん、玉ねぎ、根深ねぎ 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	ワインナー	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、フロッコリー、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			米、麦	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	
25 (水)	麦ご飯			さつまポテト	817 35.6
	けんちん汁	鶏モモ 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、フロッコリー、キャベツ、コーン	三温糖 だ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) 山川きざみ漬け	米 麦 ごま油 ごま	711 26.3
	春雨スープ	ペーパン	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			米、麦	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	ペーパン	トマト缶、ズッキーニ、カラービーマン 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	ハム	かぼちゃのグラタン にんじん、フロッコリー、キャベツ、コーン	コールスロードレッシング	
31 (火)	ハロウィンカッփケーキ			カッփケーキ	794 35.5
	麦ご飯			米、麦	
	キャベツのスープ	ペーパン	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	