

# 10月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
2	(月)				<b>マナーの日</b> 豚肉の甘みそ炒め オイキムチ ワンタンスープ	761 kcal 30.6 g 18.2 g 2.4 g	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん こまつな もやし	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	ごはん むぎ ワンタン かたくり粉	油
3	(火)				鶏肉の香味焼き 切り干し大根とベーコンの炒めもの オニオンスープ	782 kcal 27.8 g 21.5 g 2.3 g	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	だいこん たまねぎ	ごはん さとう	油
4	(水)				ミルククリーム トマトソースのラビオリ ビーンズスープ	757 kcal 30.8 g 27.2 g 2.7 g	いんげんまめ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	なす たまねぎ	パン ラビオリ じゃがいも クリーム	油
5	(木)	★			<b>かみかみ給食</b> きびなごのカリカリフライ(3) 香味サラダ ★ぶりぶり中華いため みかんゼリー	834 kcal 31.4 g 21.2 g 2.1 g	うすら卵 とり肉	きびなご 牛乳	にんじん しいたけ	きゅうり キャベツ コーン たけのこ	ごはん さとう ゼリー	油 ごま油
6	(金)				<b>鉄たっぷり給食</b> セルフ深川めしの具 ごまひじきサラダ 生揚げのみそ汁	786 kcal 27.3 g 22.5 g 3.0 g	油あげ なまあげ みそ あさり	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	ごぼう コーン えだまめ キャベツ	ごはん さとう	油 ごま
12	(木)				ミートボール(2) かんぴょうサラダ さつまいものみそ汁	833 kcal 26.0 g 19.1 g 2.4 g	肉団子 みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ	キャベツ かんぴょう きゅうり コーン	ごはん さつまいも	ドレッシング
13	(金)	★			ロモサルタード ★たまご入りコーンスープ	831 kcal 29.5 g 23.7 g 2.4 g	牛肉 ロースハム 卵	牛乳	こまつな トマト さやいんげん	たまねぎ コーン	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	油
16	(月)				和風ハンバーグ かんぴょうのごま酢和え 豆腐としいたけのスープ	801 kcal 29.8 g 22.1 g 2.7 g	ハンバーグ とうふ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ	だいこん かんぴょう もやし しいたけ	ごはん さとう むぎ かたくり粉	ごま
17	(火)				アジフライ ソース ごまみそあえ ミニ五目うどん	858 kcal 31.3 g 22.4 g 2.6 g	あじ かまぼこ とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ しいたけ	ごはん さとう うどん かたくり粉	油 ごま
18	(水)				セルフチリドックの具 ブロッコリーサラダ 和風ミルクスープ	726 kcal 33.6 g 28.1 g 3.4 g	赤いんげん豆 ぶた肉 とり肉 ゆば	チーズ 牛乳 ソーセージ みそ	ブロッコリー トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく ごぼう	パン じゃがいも	油
19	(木)				<b>食育の日</b> セルフ鶏そぼろ からしあえ わかめスープ	764 kcal 31.1 g 20.5 g 2.7 g	とり肉 高野豆腐 ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな キャベツ	しいたけ えだまめ もやし たまねぎ	ごはん さとう	ごま ごま油
20	(金)				<b>リクエスト給食(本郷北小)</b> ヤンニョムチキン 野菜ソテー コンソメスープ りんご	853 kcal 30.0 g 23.5 g 2.2 g	とり肉 ソーセージ	牛乳	ブロッコリー キャベツ アスパラガス	しょうが キャベツ コーン ねぎ	ごはん さとう いろいろ米 じゃがいも	ごま油 油
23	(月)				ポークソテー かおりあえ 大根のみそ汁	823 kcal 31.6 g 26.4 g 2.4 g	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	ごはん はちみつ さとう むぎ	油 ごま
24	(火)	★			★厚焼きたまご おかかかえ あまから鶏大根	770 kcal 32.0 g 19.3 g 2.0 g	かつおぶし たまご焼き とり肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくり粉	油
25	(水)				かぼちゃグラタン マセドアンサラダ チキンスープ	822 kcal 31.4 g 34.1 g 2.5 g	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ コーン	米粉パン じゃがいも	ドレッシング
26	(木)				<b>一足早い十三夜給食</b> いわしごまみそ煮 セルフ栗ご飯の具 のっぺい汁	814 kcal 30.6 g 18.0 g 2.8 g	油あげ いわし とり肉	牛乳	にんじん ねぎ くり	かんぴょう えだまめ だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油
27	(金)	★●			<b>世界味めぐり(イギリス)</b> コーンサラダ チキンティッカマサラ ★●いちごのフル	837 kcal 30.5 g 21.4 g 1.5 g	とり肉	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	トマト	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ごはん はちみつ フル	バター 油
30	(月)				揚げ餃子(3) 切り干し大根のナムル 豆腐の中華煮	895 kcal 30.6 g 26.6 g 2.3 g	ぶた肉 豆腐 なると きょうざ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん もやし たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう かたくり粉	油 ごま ごま油
31	(火)				<b>季節を感じる給食(秋)</b> 鮭の塩焼き もやしのしょうがあえ 秋野菜のみそ汁 安納芋のプリン	777 kcal 30.8 g 18.1 g 2.2 g	さけ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	まいたけ しょうが ごぼう もやし	ごはん さとう プリン	

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

