



平成26年度 10月分

## 学校給食献立予定表

(小学校)



吹上小学校給食共同調理場

日・曜	こ  ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う					栄養価 中・高学年 1人1日 kcal たんぱく質 g	食 べ 方 その他
		ちやにくやほねになる たべもの (あか)		からだのしょうじきととのえる たべもの (みどり)		ねつやちからになるたべもの (き)		
		さかな・にく・ たまご・だいず	ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	いろいろ こいやさい	そのたのやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いちもい・さとう	ゆしるい	
1 水	パン・パン			パン		パン さとう		661 kcal  26.0 g
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグきのこソース	ぎゅうにく ふたにく とりにく			えのきだけ たまねぎ マッシュルーム しめじ	パンこ でんぶん さとう あぶら		
	こぶきいも			パセリ		じゃがいも		
2 木	キャベツのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ キャベツ			695 kcal  30.6 g
	ごはん					こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	さばのスタミナやき	さば			にんにく	さとう	ごまあぶら	
3 金	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん しじたけ	さとう	あぶら	708 kcal  26 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
	ごはん					こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
6 月	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ だけのこ きくらげ	さとう	ごまあぶら あぶら あぶら	719 kcal  29.6 g
	はるまき	ぶたにく			しいたけ		ごまあぶら	
	にらのナムル			にら	もやし	でんぶん さとう にんぎょこ	ごまあぶら	
7 火	くりごはん					こめ	くり	677 kcal  24.4 g
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	さんまのしおやき	さんま						
	きくのか (菊の花) いりおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	きく もやし			
8 水	なめこじる	とうふ みそ			なめこ ねぎ			693 kcal  25.4 g
	コッペパン (チョコクリーム)					パン	チョコクリーム	
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	じゃがいものチーズに	ハム	チーズ	パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	
9 木	やさいのゴマドレッシングあえ			ほうれんそう	コーン缶 もやし		あぶら にんぎょこ	646 kcal  24.0 g
	たまごスープ	たまご		ごまとう	たまねぎ			
	はちみつパン					パン はちみつ		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
10 金	ほうれんそうのクリームパスタ	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ コーン缶	スパゲッティ	なまクリーム あぶら ぶたあぶら あぶら	616 kcal  28.9 g
	たこナゲット	いか たこ たら だいず				さとう ごまぎこ		
	ぶどうともものジュレ				ぶどう缶 もも缶 ぶどう果汁			
14 火	ごはん					こめ		664 kcal  26.5 g
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しじたけ	でんぶん さとう	あぶら	
	きゅうりのキムチづけ				きゅうり			
15 水	わかめスープ	とうふ たまご	わかめ		コーン缶 ねぎ	でんぶん		624 kcal  22.0 g
	ひじきふりかけ		ひじき			さとう	ごま	
	コッペパン (セルフツナサンド)					パン		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
16 木	ツナサンドのぐ	ツナ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	714 kcal  19.2 g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	
15 水	シュガートースト					パン さとう	バター	624 kcal  22.0 g
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	クラムチャウダー	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	なまクリーム	
	シーザーサラダ (クルトン)		チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく	クルトン	ドレッシング	
16 木	ごはん (セルフカレーライス)					こめ		714 kcal  19.2 g
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
	やさいソテー	ウィンナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	
17 金	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 もも缶			19.2 g

\*材料購入等の都合で献立や使用食材が変更になる場合があります。



平成26年度 10月分

## 学校給食献立予定表

(小学校)

吹上小学校給食共同調理場



日・曜	こ  ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						栄養価 中・高学年 1人1食分 kcal たんぱく質 g	食 べ 方 その他
		ちやにくやほねになる たべもの (あか)		からだのしょうしよととのえる たべもの (みどり)		ねつやちからになるたべもの (き)			
		さかな・にく・ たまご・だいず	ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	いろいろ こいやさい	そのたのやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いちるい・さとう	ゆしるい		
17  金	ごはん					こめ		680  kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ			ねぎ	さとう			
	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま にまあぶら		
	すましじる	かまぼこ		にんじん ごまつな					
	ブルーベリーゼリー		れんにゅう		ブルーベリー	みずあめ さとう ぶどう果汁		27 g	
20  月	ごはん					こめ		631  kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	ごもくまめ	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら		
	さつまじる	とりにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも			
21  火	コッペパン (セルフホットドック)					パン		720  kcal	コッペパンに「ソーセージとパーモントソース」をはさんで食べてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ソーセージ (小) パーモントソース	ソーセージ							
	ごまつなとコーンのソテー			ごまつな	コーン		あぶら		
	あきあじシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	あぶら		
22  水	こめこパン					こめこパン		626  kcal	＜ふるさとメニュー (大平産黒大豆の枝豆)＞ 枝豆は大平地区で栽培されている黒大豆の枝豆です。1月には、成熟した黒大豆を使った料理を出す予定です。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		なまクリーム バター		
	ホキのピザソースやき	ほき	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	さとう コーンスターチ	あぶら		
	大平産くろだいのすのえだまめ				えだまめ				
	スイートポテト	とうにゅう				さつまいも さとう こめこ チョコレート		34.5 g	
23  木	ごはん					こめ		647  kcal	ごはん「二色丼の具」とりそぼろとごまあえの両方をのせて2色の色とりを楽しみながら食べてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にしょくどんのぐ (とりそぼろ)	とりにく とりレバー			しょうが	さとう	あぶら		
	にしょくどんのぐ (ごまあえ)			ほうれんそう	ちやし	さとう	ごま		
	キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ			キャベツ				
24  金	ごはん					こめ		674  kcal	＜郷土料理(愛媛県)＞ 「じゃこカツ」は、愛媛県の郷土料理です。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	じゃこカツ	たら アジ		にんじん	キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう パンこ にねぎに	あぶら		
	そくせきづけ				だいこん きゅうり しょうが				
	ごまつなとなまあげのみそしる	なまあげ みそ		ごまつな					
	みかんゼリー				みかん	さとう		21.7 g	
27  月	ちゅうかおこわ	とりにく		にんじん	しょうが しいだけ たけのこ	もちこめ	あぶら	766  kcal	＜青空給食＞ お弁当のバックに詰めた給食をもって、屋外で食べる青空給食です。 ビニールシートを忘れずに持ってきてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にくだんご	とりにく		にんじん	たまねぎ くわい えだまめ ねぎ キャベツ しょうが	パンこ さとう	ぶたあぶら ごま		
	フレンチポテト					じゃがいも	あぶら		
	はなやさいのコンソメに			アスパラ	カリフラワー				
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう でんぶん		25.8 g	
28  火	コッペパン (セルフフルーツクリームサンド)					パン		712  kcal	コッペパンに「フルーツクリーム」をはさんで食べてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	フルーツクリーム		ぎゅうにゅう		もも缶 みかん缶 バイン缶		クリーム		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー			ちやし コーン缶 キャベツ		あぶら		
	ミネストローネ	しろいんげん		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	あぶら		
29  水	チョコチップパン					パン	チョコ	690  kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いもフライ (ソース)		脱脂粉乳			じゃがいも パンこ にねぎに でんぶん トナ	あぶら		
	やきそば	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら		
	ちゅうかあえ			ごまつな	ちやし コーン缶	さとう	ごまあぶら		
30  木	ごはん					こめ		629  kcal	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	なっとう	なっとう							
	ぶたにくとほうれんそうのいためもの	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	しょうが	はるさめ	あぶら		
	みそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
31  金	ごはん (セルフハヤシライス)					こめ		725  kcal	ごはん「ハヤシライス」をかけて食べてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	オムレツ	たまご				でんぶん	あぶら		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	コーン缶		ドレッシング		
	パンプキンパバロア	とうにゅう だいず		かぼちゃ		みずあめ さとう	あぶら	21.9 g	