



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 中学生 エネルギー kcal カロリーカロリー g	食べ方 その他
		ちやにくやほねになる たべもの(あか)		からだのうしをととのえる たべもの(みどり)		
		さかな・にく・ たまご・だいす こかな かいそう	いろの こいやさい	そのたのやさい くだもの		
1 水	パインパン			パイン	パン さとう	661 kcal g
	牛乳	牛乳				
	ハンバーグきのこソース	きゅうにく とりにく		えのきだけ たまねぎ マッシュルーム...しみじみ	パン てんぶん さとう あぶら	
	こふきいも		パセリ		じゃがいも	
	キャベツのスープ	ハム	にんじん	たまねぎ キャベツ		
2 木	ごはん				ごめ	695 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	さばのスタミナやき	さば		にんにく	さとう	
	きりぼしだいこんのにもの とんじる	さつまあげ ふたにく みそ とうふ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ だいこん こぼう ねぎ	さとう あぶら じゃがいも	
3 金	ごはん				ごめ	708 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	マー ポードウフ	ふたにく みそ とうふ	にんじん	にんにく ショウガ ねぎ たまねぎ...だけのこ だけのこ きくらげ しいたけ	さとう	
	はるまき	ふたにく		にら	もやし	
4 月	にらのナムル				てんぶん さとう こむぎこ	26 g
	くりごはん				ごめ	<十三夜メニュー> 719 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	さんまのしおやき	さんま				
5 火	きくのか(菊の花) いりおひたし なめこじる	かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう	きく もやし なめこ ねぎ		29.6 g
	コッペパン(チョコクリーム)				パン チョコクリーム	
	牛乳		きゅうにゅう			
	じゃがいものチーズに やさいのコマドレッシングあえ たまごスープ	ハム チーズ	パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	
6 水	はちみつパン				パン はちみつ	<たこナゲット> 693 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	ほうれんそうのクリームパスタ	とりにく	きゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ コーン缶	スパゲッティ	
	たこナゲット	いか たこ たら だいす			さとう こむぎこ	
7 木	ぶどうともものジュレ			ぶどう缶 もも缶 ぶどう黒糖		25.4 g
	ごはん				ごめ	
	牛乳		きゅうにゅう			
	すぷた	ふたにく		にんじん ピーマン きゅうり	でんぶん さとう あぶら	
8 金	きゅうりのキムチづけ 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	<ふるさとメニュー (栃木市産豚肉)> 646 kcal g
	ひじきぶりかけ		ひじき		さとう ごま	
	ごはん				ごめ	
	牛乳		きゅうにゅう			
9 木	すぷた	ふたにく		にんじん ピーマン きゅうり	でんぶん さとう あぶら	24.0 g
	きゅうりのキムチづけ					
	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	
	ひじきぶりかけ		ひじき		さとう ごま	
10 金	ごはん				ごめ	616 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	ビビンバのぐ(にく)	ふたにく		たけのこ にんにく	さとう	
	ビビンバのぐ(ナムル)			ほうれんそう もやし	さとう	
11 木	とうふとやさいのスープ	とうふ たまご		にら しいたけ	でんぶん	28.9 g
	ごはん				ごめ	
	牛乳		きゅうにゅう			
	ビビンバのぐ(にく)	ふたにく		ほうれんそう ちやし	さとう あぶら	
12 火	ビビンバのぐ(ナムル)			にんじん	さとう	24.0 g
	とうふとやさいのスープ	とうふ たまご		にら しいたけ	でんぶん	
	ごはん				ごめ	
	牛乳		きゅうにゅう			
13 木	コッペパン(セルフツナサンド)				パン	664 kcal g
	牛乳		きゅうにゅう			
	ツナサンドのぐ ポトフ	ツナ ワインナー	パセリ	たまねぎ		
	はなやさいサラダ		にんじん ブロccoli	だいこん たまねぎ キャベツ カリフラワー	じゃがいも トマト	
14 火	シューガートースト 牛乳		きゅうにゅう		パン さとう バター	26.5 g
	クラムチャウダー	あさり	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん	えだまめ クリトン	
	シーザーサラダ(クルトン)		チーズ	にんじん にんじん キャベツ にんじん	じゃがいも トマト	
	ごはん(セルフカレーライス)				ごめ	
15 木	牛乳		きゅうにゅう			714 kcal g
	ポークカレー	ふたにく		にんじん にんじん にんじん レーヌ	じゃがいも あぶら	
	やさいソテー	ワインナー		ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 もも缶	
	フルーツヨーグルト					

*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 中学生 エネルギー kcal カロリー g	食べ方 その他
		ちやにくやほねになる たべもの(あか)		からだのちょうしをととのえる 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・だいす	ぎゅうにゅう こさかな かいそう	いろの こいやすい	そのたのやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いもるい・さとう ゆるい		
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	じま じまあぶら		
	すまじる	かまぼこ		にんじん ごぼう	さとう			
20 月	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 ふどう果汁		27 g	
	ごはん					こめ		
	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	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん	さとう	あぶら		
21 火	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		26.4 g	<コッペパンに「ソーセージとバーモントソース」をはさんで食べてください。
	コッペパン (セルフオットドック)				パン			
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ソーセージ (小) バーモントソース	ソーセージ						
	こまつなとコーンのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな コーン		あぶら		
22 水	あきあじシチュー		にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	あぶら	720 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。
	ごめこパン				ごめこパン			
	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 ハセリ	たまねぎ	なまけりーと 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 コーンスターク		
23 木	大平産くろだいすのえだまめ				えだまめ		34.5 g	ごはんに、「二色豆の具」とりそぼろとごまあえの両方をのせて2色の色どりを楽しみながら食べてください。
	スイートポテト		とうにゅう			さつまいも さとう こめこ ポーニング		
	ごはん					こめ		
	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		
24 金	にしょくどんのぐ (こまあえ)			ほうれんそう もやし	さとう	こま	647 kcal	<郷土料理(愛媛県)> 「じゃこカツ」は、愛媛県の郷土料理です。
	キャベツとあぶらあけのみぞしる	あぶらあげ みそ		キャベツ				
	ごはん					こめ		
	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	あぶら		
27 月	そくせきつけ			だいこん きゅうり ねりふが			21.7 g	<青空給食> お弁当のパ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。
	こまつなとなまあげのみぞしる	なまあげ みそ		こまつな				
	みかんゼリー			みかん	さとう			
	ちゅうかおこわ	とりにく		にんじん しょうが しじだけ たけのこの葉	もちこめ	あぶら		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
28 火	にくだんご	とりにく		にんじん たまねぎ くわい ねぎ キャベツ しょうが	パン	あぶら	766 kcal	<青空給食> お弁当のパ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。
	フレンチポテト				パン	あぶら		
	はなやさいのコンソメに			アロワード	カリフォラワー	あぶら		
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう でんぶん		
	コッペパン (セルフフルーツクリーミングド)				パン			
29 水	牛乳		ぎゅうにゅう				712 kcal	コッペパンに「フルーツクリーミングド」をはさんで食べてください。
	フルーツクリーム		ぎゅうにゅう					
	キャベツとウインナーのソテー	ワインナー		もも缶 みかん缶 バイン缶		クリーム		
	ミネストローネ	しろいんげん		もやし コーン缶 キャベツ		あぶら		
	チョコチップパン			にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ ジャガイモ		
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう			パン	690 kcal	ごはんに「ハヤシライス」をかけて食べてください。
	いもフライ (ソース)			脱脂粉乳		チョコ		
	やきそば	ぶたにく		にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも パン	あぶら		
	ちゅうかあえ			こまつな もやし コーン缶	こむぎこ でんぶん ニンニク やきそばめん	あぶら		
	ごはん				さとう	ごまあぶら		
31 金	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	629 kcal	
	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		
	みぞしる	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
	ごはん (セルフハヤシライス)							
31 金	牛乳		ぎゅうにゅう				725 kcal	ごはんに「ハヤシライス」をかけて食べてください。
	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		トマト		
	パンプキンパラオ	とうにゅう だいす	かぼちゃ		みずあめ さとう	あぶら	21.9 g	