



# 10月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	木	<b>定期考査のため給食なし(4時間下校)</b>				
2	金	ごはん・豚肉の生姜焼き・けんちん汁・お月見ゼリー	牛乳・豚肉・油揚げ・木綿豆腐	しょうが・にんじん・ごぼう・大根・長ねぎ	ごはん・里芋・こんにやく	787 kcal 27.2 g 21.4 g 2.3 g
5	月	パンプキンパン・アンサンブルエッグ・ブラウンシチュー	牛乳・アンサンブルエッグ・豚肉	玉ねぎ・にんじん・フロコリ	パンプキンパン・じゃがいも・油	831 kcal 28.2 g 30.9 g 3.6 g
6	火	ごはん・いわしの生姜煮・芋煮汁	牛乳・いわしの生姜煮・豚肉	大根・にんじん・ごぼう・まいたけ・長ねぎ	ごはん・こんにやく・里芋	700 kcal 26.8 g 14.1 g 2.0 g
7	水	クワツカ・和風パゲティ・ミストローネスープ・クレープ(いちご)	牛乳・ツナ・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・キャベツ・セロリ・トマト缶・パセリ	クロワッサン・ペンネ・油・じゃがいも	726 kcal 22.2 g 35.0 g 3.6 g
8	木	ごはん・おでん・小松菜とえのきのおひたし・納豆	牛乳・笹かまぼこ・ちくわ・しらすボール・昆布・納豆	にんじん・大根・小松菜・もやし・えのき	ごはん・こんにやく・砂糖	740 kcal 29.4 g 13.6 g 3.2 g
9	金	食パン・ブルーベリージャム・焼き栗ロック・白菜スープ・和梨ゼリー	牛乳・ウィンナー	ブルーベリージャム・白菜・にんじん・玉ねぎ・パセリ	食パン・焼き栗コロッケ・油・片栗粉	769 kcal 22.1 g 28.3 g 2.9 g
12	月	<b>体育祭の振替休日</b>				
13	火	横割り丸パン・ハンバーグきのこソース・ポテトスープ	牛乳・ハンバーグ・ウィンナー	しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・にんじん・コーン・ほうれん草	横割り丸パン・オリーブ油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	765 kcal 30.6 g 29.8 g 3.8 g
14	水	ごはん・まぐろ入りきんぴら・きのこ汁	牛乳・まぐろ・ちくわ・豚肉	ごぼう・にんじん・しめじ・えのき・まいたけ・白菜・にんじん・長ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・油・つきこんにやく・砂糖・里芋	785 kcal 29.7 g 18.5 g 2.7 g
15	木	<県産食材の日> ごはん・宮城県産銀鮭の西京焼き・鶏なべ汁	牛乳・銀鮭・鶏肉・木綿豆腐	ごぼう・にんじん・キャベツ・しめじ・長ねぎ	ごはん・つきこんにやく・いも団子	792 kcal 37.1 g 18.9 g 2.2 g
16	金	<b>小中一貫研修会のため給食なし(4時間下校)</b>				
19	月	ナン・フルーツキーマカレー・えびボールスープ	牛乳・豚ひき肉・乾燥大豆・水煮ひよこ豆・大豆・えびボール・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・りんご・りんごジュース・干しいたけ・たけのこ・白菜・長ねぎ	ナン・油・春雨	737 kcal 33.9 g 25.6 g 4.2 g
20	火	ごはん・ビビンバ・中華きのこスープ	牛乳・豚肉・鶏肉	ぜんまい・もやし・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・えのき・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉	737 kcal 33.9 g 16.7 g 2.7 g
21	水	クワツカ・タタリ・ヨーヨー(3個)・ぶどうゼリー	牛乳・豚肉・なると・ショーロンポー	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・さやえんどう	メロンパン・中華麺・油	920 kcal 33.5 g 35.5 g 3.7 g
22	木	ごはん・さばのカレー揚げ・沢煮椀	牛乳・さば・豚肉・木綿豆腐	大根・にんじん・ごぼう・えのき・水菜	ごはん・片栗粉・小麦粉・油・つきこんにやく	836 kcal 32.1 g 27.5 g 1.8 g
23	金	ココアパン・鮭のトマトソース・野菜のトマトスープ	牛乳・鮭・ウィンナー	玉ねぎ・にんじん・フロコリ・キャベツ・しめじ・トマト缶	ココアパン・トッピング・オリーブ油	799 kcal 34.7 g 33.3 g 4.0 g
26	月	ごはん・トッポギと豚肉の炒め物・わかめのスープ	牛乳・豚肉・わかめ	にんじん・玉ねぎ・にら・もやし・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・トッポギ	713 kcal 26.7 g 14.5 g 2.9 g
27	火	背割りのソフトパン・ポルウィナー・ケチャップ&マスタード・秋味シチュー	牛乳・ウィンナー・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	ソフトパン・さつまいも・油	825 kcal 34.0 g 31.3 g 3.9 g
28	水	わかめごはん・ほうれん草の五目炒め・里芋と厚揚げのそぼろ煮	わかめ・牛乳・油揚げ・豚ひき肉・厚揚げ	ほうれん草・もやし・にんじん・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	ごはん・油・里芋・砂糖・片栗粉・ごま油	826 kcal 30.5 g 24.7 g 3.0 g
29	木	ごはん・さばのもろみ醤油煮・しおがま汁	牛乳・さばもろみ醤油煮・さんますり身・たら・木綿豆腐	大根・にんじん・長ねぎ	ごはん・片栗粉	898 kcal 36.2 g 31.5 g 3.5 g
30	金	ごはん・ポークカレー・わかめのサラダ・かぼちゃ蒸しケーキ	牛乳・豚肉・ツナ・わかめ	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン	ごはん・じゃがいも・油・ドレッシング	944 kcal 27.5 g 28.9 g 3.3 g

\*献立は都合により変更になることがあります。\*牛乳は毎日つきます。\*下線のついている料理はふるさと給食です。