

令和2年度 10月 学校給食献立予定表



日	曜	献立名	赤 血や肉・骨のもとになる	黄 エネルギーのもとになる	緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーたん白質カルシウムmg	献立名	米	油	その他	カロリー
1	木	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 お月見ゼリー	あなご 卵 とうふ かまぼこ さば みそ	米 さとう 油 でんぷん	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	644 25.9 356	キムタクごはん 牛乳 豚汁 さばのみぞれ煮	ベーコン ぶた肉 平天 みそ さば	米 ごま油 里芋 こんにやく でんぷん さとう	はくさいキムチ たくあん ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ だいこん	613 25.7 317
2	金	麦ごはん 牛乳 なすのそぼろ煮 野菜のじゃこ炒め	ぶた肉 とり肉 あつあげ ちくわ しらす干し	米 大麦 こんにやく 油 さとう でんぷん 油	なす たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ きゃべつ にんじん コーン	569 23.3 370	パン りんごジャム 牛乳 ワンタンスープ ホイコーロー	ぶた肉 とうふ ベーコン ぶた肉 赤みそ	米 大麦 でんぷん さとう 小麦粉 ごま油 さとう	にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ ねぎ しいたけ たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン たけのこ	618 25.9 350
5	月	麦ごはん 福神漬け 牛乳 秋の美りカレー 小松菜ソテー	ぶた肉 ベーコン	米 大麦 じゃがいも さつまいも 油 カレールー	にんじん たまねぎ れんこん ぶなしめじ グリンピース こまつな きゃべつ にんじん	639 20.5 326	麦ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 揚げぎょうざ ゆでもやし	牛肉 とり肉 ぶた肉 うずら卵 とり肉 ぶた肉	米 大麦 じゃがいも パン粉 でんぷん さとう ごま油 パン粉 さとう ごま油 油	たまねぎ にんじん きゃべつ ヤングコーン さやえんどう きゃべつ たまねぎ ねぎ いら もやし コーン	662 21.8 284
6	火	麦ごはん 牛乳 さつまい汁 白身魚フライ ミニトマト	とり肉 平天 みそ 白身魚	米 大麦 さつまいも パン粉 小麦粉 でんぷん 油	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ ミニトマト	604 24.9 304	セルフドッグ 牛乳 レタススープ	ウインナー とり肉	米 大麦 油 でんぷん	きゃべつ レタス たまねぎ にんじん こまつな	621 25.4 325
7	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ ぶた肉 赤みそ 春雨	米 大麦 ごま油 さとう でんぷん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ いら 干しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんじん	596 23.9 374	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 厚焼き卵 れんこんのごま炒め	ぶた肉 あつあげ みそ 平天 卵	米 大麦 里芋 こんにやく さとう 油 ごま ごま油 さとう でんぷん	にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん れんこん にんじん さやいんげん	607 24.7 369
8	木	黒糖パン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ ぶちぶちサラダ	ウインナー 粉チーズ 牛乳 わかめ 海草	黒糖 パン スパゲティ マーガリン 小麦粉	にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん コーン	653 23.5 401	麦ごはん 牛乳 中華丼 大学芋	ぶた肉 平天 みそ	米 大麦 油 でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ	627 19.7 313
9	金	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 キャベツ入りつくね 梨	とり肉 卵 とうふ とり肉 かつお節	米 大麦 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ほうれん草 干しいたけ きゃべつ なし	591 22.1 298	麦ごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら さんまの生姜煮	とり肉 さんま	米 大麦 じゃがいも こんにやく 油 ごま さとう さとう でんぷん	ごぼう にんじん 切り干し大根 さやいんげん	613 25.1 390
12	月	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 チンジャオロース	とうふ ぶた肉 牛肉	米 大麦 油 ごま油 でんぷん さとう ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ ヤングコーン ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ	607 28.3 370	麦ごはん 牛乳 筑前煮 みそ納豆	とり肉 平天 あつあげ ぶた肉 納豆 赤みそ	米 大麦 こんにやく 里芋 油 さとう さとう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん ねぎ	571 23.8 344
13	火	麦ごはん 牛乳 もずく汁 ししやもの天ぷら ごま和え	もずく とり肉 とうふ ししやも	米 大麦 小麦粉 油 ごま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きゃべつ ねぎ きゃべつ こまつな にんじん	545 18.9 374	パン マーシャルピーンズ 牛乳 五目汁ビーフン 豚肉のしょうが炒め	ベーコン ぶた肉	米 大麦 ビーフン 油 ごま ごま油 さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ 干しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	720 25.7 380
14	水	麦ごはん 牛乳 親子丼 野菜のソース炒め	とり肉 卵 あつあげ ぶた肉 平天	米 大麦 油 さとう でんぷん さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ きゃべつ にんじん こまつな 切り干し大根	589 27.7 371	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ スコッチエッグ パンプキンパバロア	とり肉 ベーコン ひよこ豆 卵 とり肉 豆乳	米 油 じゃがいも 油 パン粉 水あめ さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん コーン えだまめ たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ たまねぎ かぼちゃ	684 26.1 286
15	木	パン いちごジャム 牛乳 さつまいものシチュー 大根サラダ	とり肉 牛乳 ツナ	パン いちごジャム さつまいも マーガリン 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ だいこん ほうれん草	693 24.9 370					

ひらお しょうがっこう きゅうり、つか やさい ちょうないせん つぎ けんないさん ゆうせん こうにゅう
* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

