



# 学校給食献立予定表

今月は  
秋の味覚を楽しむ献立です。

平成30年 10月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	廿日市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						基準値 (小) 646 (中) 820	基準値 (小) 19.7 (中) 25.1
1・月	きざみこんぶごはん 牛乳 ししゃものすやき すましじる		ごはん さとう ごまあぶら あぶら ながいも	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ししゃも とうふ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	(小) 571 (中) 697	14.9 17.2
2・火	コッペパン 牛乳 あげそばのあんかけ ひじきとこまつなのサラダ		パン ちゅうかあげめん さとう でんぶん ごまあぶら しろごま [マヨネーズ]	牛乳 ぶたにく かまぼこ ひじき コースハム	なましいたけ にんじん たまねぎ もやし にら こまつな	641 809	21.4 24.4
3・水	ふわふわどんぶり 牛乳 ほうれんそうとえのきのおかかあえ		ごはん さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶたにく たまご わかめ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう えのきたけ はくさい	591 713	14.9 16.9
4・木	ドライカレーサンド 牛乳 やさしいスープ りんご		パン でんぶん じゃがいも	牛乳 だいた ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご	581 722	17.2 20.4
5・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに かきなます (東広島市)		ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろごま	牛乳 とりにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり かき	634 768	18.5 21.8
9・火	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソースいため もやしとこまつなのナムル		ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん しろごま	牛乳 とうふ えび わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが とうがらし もやし こまつな	582 702	15.3 17.8
10・水	ごはん 牛乳 さんまのおしゃき だいこんおろし ぶたじる		ごはん あぶら さつまいも	牛乳 さんま ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	683 855	21.9 27.9
11・木	パイン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ツナサラダ		パン オリーブあぶら さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン まぐろのみずに しらすぼし	(パイン) たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ ほうれんそう	684 863	23.4 28.1
12・金	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ゆでキャベツ きりぼしだいこんのいために		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	レモン キャベツ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	621 751	17.2 20.2
15・月	ごはん 牛乳 さけのおしゃき こふきいも かきたまじる		ごはん あぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 さけ たまご とうふ もずく	パセリ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	619 766	16.7 20.4
16・火	コッペパン 牛乳 ごぼうときのこのスパゲティ ひじきのマリネ		パン スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき コースハム	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう まいたけ えのきたけ にんにく ほうれんそう	580 742	20.1 24.5
17・水	ひろしまオールスター★たんたんどん 牛乳 おたからはっけんちゅうかふうスープ みかん		ごはん ごまあぶら さとう しろごま ねりごま	牛乳 ぶたにく しらすぼし みそ とうふ あさり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな なましいたけ ひろしまづけ とうがらし ゆず みかん	652 800	16.4 19.0
18・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに だいたのサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ アーモンド ごまあぶら	牛乳 とりにく こなチーズ だいた	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム(缶) パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	581 732	18.4 22.2
19・金	むぎたっぶりごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツのごまあえ いりこ		ごはん(むぎ) さといも さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ かえりいりこ	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ キャベツ	573 699	13.0 14.4
22・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい ばんさんすう		ごはん ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ あぶら しろごま	牛乳 ぶたにく いか たまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しめじ こまつな しょうが	582 699	13.2 14.9
23・火	ごはん 牛乳 だいこんのそばろに ほうれんそうのピーナッツあえ りんご		ごはん さとう ピーナッツ ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ しらすぼし	だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ こんにゃく ほうれんそう キャベツ りんご	598 716	16.1 18.5
24・水	ごはん 牛乳 さばのカレーやき こまつなとだいたのおひたし みそしる		ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	牛乳 さば だいた わかめ とうふ みそ	こまつな もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	655 814	20.0 25.1
25・木	コッペパン 牛乳 ピーフシチュー りっちゃんのサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく コースハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん パセリ セロリ にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン	597 751	18.1 21.5
26・金	あきのかおりごはん 牛乳 ちくわのごまあげ けんちんじる		ごはん さといも こむぎこ でんぶん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ちくわ とうふ	にんじん なましいたけ まいたけ ごぼう はくさい しめじ ねぎ	588 728	17.2 20.1
29・月	ごはん 牛乳 おでんふうに もやしとかまぼこのすのもの		ごはん じゃがいも さとう しろごま	牛乳 さつまいも なまあげ とりにく かまぼこ わかめ しらすぼし	にんじん こんにゃく だいこん もやし	593 716	12.8 14.4
30・火	コッペパン 牛乳 やきうどん フルーツのヨーグルトあえ		パン うどん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) りんご	602 768	15.6 18.4
31・水	れんこんいりぶたどん 牛乳 さつまいもバター だいこんのあまぜあえ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも バター	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすぼし	れんこん しらす たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが だいこん	683 846	18.0 21.1

※ ( ) はパン・ごはんに入っている材料、[ ] は1食用小袋使用、\_\_\_ は冷凍食品および加工食品とその材料です。  
 ※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。  
 ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。  
 ※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

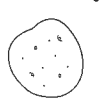
## 〈 10月においしい食べ物 〉



さつまいも



さといも



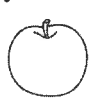
じゃがいも



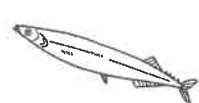
なましいたけ



しめじ



りんご



さんま



さば