



10月予定献立



日・曜	献立	材 料			栄養価		
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (金)	牛乳 ごはん 鱈のすだちソースかけ 変わりごま和え 白菜のそぼろ汁	牛乳 さわら 鶏ミンチ	米 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん 青ねぎ キャベツ もやし コーン 白菜 土しょうが すだち果汁	724	31.0	
4 (月)	文化祭の振替休業日 文化祭が開催されなければ、授業日となりますのでお弁当を持参してください。						
5 (火)	牛乳 ごはん ふりかけ こんにゃくの甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 大豆 花かつお さつま揚げ ふりかけ	米 砂糖	にんじん こんにゃく ごぼう 三度豆 もやし チンゲン菜	615	25.8	
6 (水)	飲むヨーグルト カレーライス フルーツポンチ	飲むヨーグルト 豚肉 豆乳	米 麦 カレールウ じゃがいも 油 ゼリー	玉ねぎ にんじん みかん缶 黄桃缶	675	21.9	
7 (木)	牛乳 チャーハン 蒸ししゅうまい 和風サンラータン	牛乳 焼き豚 豆腐 ポークしゅうまい	米 油	玉ねぎ にんじん もやし ピーマン	628	30.3	
8 (金)	牛乳 栗ごはん 焼き鮭のおろしかけ 青菜のおひたし 里芋のみそ汁	牛乳 さけ 花かつお 豆腐 みそ	米 砂糖 栗 里芋	ほうれん草 にんじん 青ねぎ 大根 白菜	656	32.7	
11 (月)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン 大根サラダ 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ みそ	米 砂糖 油 マヨネーズ 麩	玉ねぎ 青ねぎ 大根 キャベツ レモン果汁	724	29.9	
12 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ風味焼き 白菜の昆布和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 昆布 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油	にんじん 青ねぎ 土しょうが にんにく 白菜 えのき茸	683	32.3	
13 (水)	牛乳 小型パン ペンネパスタのポロネーズソース コールスローサラダ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム	小型パン ペンネパスタ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン果汁	612	26.8	
14 (木)	牛乳 鶏ごぼうごはん 野菜のあんかけわん 枝豆	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう キャベツ えのき茸 土しょうが 枝豆	576	26.2	
15 (金)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 焼き豚の香味和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さば 焼き豚 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖	ほうれん草 青ねぎ 土しょうが キャベツ 大根	701	34.2	

のこさすたべようデー
eat up day

日 ・ 曜	献立	材 料			えいようか 栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^レ (g)
18 (月)	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 梅ちり和え あつ揚げのみそ汁 〔3年生修学旅行〕	牛乳 鶏肉 あつ揚げ わかめ みそ	米 砂糖	青ねぎ 小松菜 土しょうが 梅干し もやし	687	30.2
19 (火)	1年生は午前中授業 2年生はお弁当 〔3年生修学旅行〕					
20 (水)	牛乳 ごはん おろしハンバーグ 鉄人ミネラルサラダ うすくず汁 〔3年生修学旅行振替休日〕	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 ハム 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 でん粉	青ねぎ はたけしめじ 大根 きゅうり キャベツ えのき茸	710	32.0
21 (木)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き風 大根と白菜のおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 さんま 花かつお わかめ みそ	米 でん粉 油 砂糖 さつまいも 麩	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 大根 白菜	748	24.2
22 (金)	牛乳 ハッシュドポーク さっぱりポテトサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 油 ハヤシルウ じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり	726	24.4
25 (月)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが ハリハリ和え	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	619	23.9
26 (火)	牛乳 ごはん チキン南蛮 さつまいもサラダ 青菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり	854	32.9
27 (水)	牛乳 黒糖パン 白菜のクリームシチュー 元気サラダ デザート	牛乳 鶏肉 豆乳 白みそ ハム わかめ 花かつお	黒糖パン 油 米粉 油 ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり キャベツ レモン果汁	700	30.8
28 (木)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 ツナのおかか和え	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ さつまいも揚げ ツナ 花かつお	米 油 砂糖 でん粉	ほうれん草 大根 こんにゃく キャベツ	614	26.9
29 (金)	牛乳 ごはん さわらの幽庵焼き ゆかり和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	米	玉ねぎ 青ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし ゆず果汁	637	32.5

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。