

平成30年度



10月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ キャベツの肉みそ炒め <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 和風梅チキン ◎ オニオンスープ △ きなこクリーム <p>コッパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● きんぴらごぼう ◎ すまし汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 和風きのこスパゲティ ○ フルーツコンポート △ スライスチーズ <p>食パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ こんにやくチャブチエ <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 糸こんにやく 人参 じゃがいも 枝豆 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 土しょうが 油 信州みそ 酒 砂糖 濃しょうゆ でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 砂糖 淡しょうゆ みりん 酢 ねり梅 酒 ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ ソテーオニオン 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 塩 ● 豚肉 つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ 生しいたけ にんにく オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 黄桃缶 パイン缶 砂糖 △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ 牛肉 糸こんにやく ピーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩 こしょう
8	9	10	11	12
<p>体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肉団子のきのこソース ◎ 野菜の洋風煮 <p>ことうぱん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ● ジャーマンポテト ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーうどん ○ キャベツのごま和え △ いちごジャム <p>うずまきぱん</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ さつまいもごはん ○ 焼きししゃも ◎ ユッケジャン風スープ <p>アルファ化米</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肉団子 油 しめじ 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース でんぷん ◎ 鶏肉 ベーコン 人参 じゃがいも パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 塩 こしょう チキンコンソメ 淡しょうゆ ◎ うすあげ 干わかめ 人参 青ねぎ キャベツ もやし 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 豚肉 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 濃しょうゆ ● キャベツ 白ごま 砂糖 削り節 淡しょうゆ みりん △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 さつまいも 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ ししゃも ◎ 豚肉 豆腐 人参 にら もやし 油 白菜キムチ 煮干し 酒 信州みそ 淡しょうゆ コチュジャン ごま油 塩 こしょう
15	16 ★きれいに食べたで賞	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ トマトラーメン ★ キャベツとコーンのソテー △ バター <p>コッパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキの甘酢かけ ● 荳わかめの煮物 ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームシチュー ○ ツナごぼう炒め <p>和泉みかんぱん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 親子丼 ○ チンゲン菜のオイスター炒め <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 たこボール 大根 厚揚げ じゃがいも 人参 こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ にんにく トマト水煮缶 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ バター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付きホキ 油 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ ● 豚肉 人参 荳わかめ 油 削り節 酒 濃しょうゆ みりん 砂糖 ◎ 豆腐 さつまいも 白菜 大根 青ねぎ 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 淡しょうゆ 濃しょうゆ ○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう
22	23 食育献立 ★きれいに食べたで賞	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ◎ 河内のっぺ <p>むぎごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ★ 大学いも <p>うずまきぱん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ バジルソース ● ひじきの洋風煮 ◎ すまし汁 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ キャベツのサラダ △ りんごジャム <p>食パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め △ 味付けのり <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 里いも こんにやく 人参 大根 白ねぎ 削り節 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● ベーコン とうもろこし 人参 ひじき 油 砂糖 みりん チキンコンソメ 濃しょうゆ ◎ 豆腐 かまぼこ 青ねぎ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 牛乳 スキムミルク 生クリーム 小麦粉 白ワイン 塩 こしょう ○ キャベツ 人参 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにやく 白ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 酒 濃しょうゆ ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ △ 味付けのり
29	30	31	10月10日は	
<ul style="list-style-type: none"> ○ さんまのかば焼き風 ◎ 筑前煮 <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ しっぽくうどん ○ 煮豆 △ ココアクリーム <p>コッパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ごまドレサラダ <p>ごはん</p>	<p>10月10日は</p> <p>目が疲れると、頭痛や肩こりといった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、栄養バランスのよい食事を取りま</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 砂糖 土しょうが 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 ちくわ 里いも 人参 こんにやく 三度豆 ごぼう たけのこ ごま油 油 削り節 砂糖 みりん オイスターソース 濃しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん かまぼこ 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ 鶏肉 うすあげ 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 濃しょうゆ ○ 味付乾燥大豆 人参 角切り昆布 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ 人参 キャベツ とうもろこし 白ごま ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 	<p>徳島県で盛んに栽培されている「なると金時」は、ほくほくとした食感と上品な甘みが人気です。給食では、甘いたれをからめた、大学芋で登場します。</p> <p>23日</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪1割+比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
10月栄養価平均値	649	23.8	28.6	320	74	1.7	2.7	353	0.50	0.58	20	2.2	3.5