

# 10月分献立予定表

日・曜 月	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料 (その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
3月	ごはん 牛乳 豚そぼろ せん切り野菜の中華スープ	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい チンゲンサイ	しょうゆ 赤みそ ざらめ トウバンジャン 酒 中華スープ 塩 こしょう	594kcal/25.8g 18.3g/2.7g	777kcal/32.1g 21.7g/3.4g
4火	ナン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草のカレー	ナン 油 カレールウ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト レンズ豆 蒸し大豆 ひよこ豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 カットトマト ソニオン	ケチャップ 塩 こしょう カレール粉 コンソメ ウスターソース	614kcal/31.9g 22g/3.4g	797kcal/41g 27.2g/4.4g
5水	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚汁	米 油 でんぷん ごま油	わかめごはんの素 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	692kcal/28.7g 35.1g/2.9g	832kcal/32.8g 37.4g/3.5g
6木	焼きそばパン(スライスコッペパン、焼きそば) 牛乳 たまごスープ ヨーグルト	コッペパン 油 でんぷん ごま油 中華麺	牛乳 豚肉 あおのり 卵 わかめ ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	焼きそばソース 中華スープ 鶏だし 塩 しょうゆ こしょう	603kcal/24.7g 21.6g/3.4g	795kcal/31.7g 26.8g/4.6g
7金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 塩こぶキャベツ 豆腐のみそ汁	米 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 しおこんぶ	しょうが にんにく キャベツ 大根 にんじん	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし こんぶだし 白みそ	579kcal/27.8g 21.3g/2.3g	762kcal/35.5g 25.6g/2.9g
11火	コッペパン 牛乳 いちごジャム ツナの和風サラダ ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 トマトルウ いちごジャム 和風ドレッシング	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん にんにく	トマトピューレ ケチャップ コンソメ	614kcal/29.1g 20.6g/2.6g	809kcal/37.8g 25.8g/3.5g
12水	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁 ふりかけ(かつお)	米 油 でんぷん ごま油 ふりかけ(かつお)	牛乳 鶏肉 あおのり 油揚げ 豆腐	大根 にんじん キャベツ	酒 塩 こしょう かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	602kcal/27.9g 21.1g/2.1g	788kcal/35.3g 25.3g/2.6g
13木	あんかけラーメン (ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 スイートポテト 【かながわ産品学校給食デー献立】 ～二宮町のさつまいもを使用した献立⑤～	ホットラーメン でんぷん さつまいも パター うらごしさつまいも	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク	もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	オイスターソース 醤油ラーメンスープ 三温糖	656kcal/24.3g 12.4g/2.3g	869kcal/31.2g 14.3g/2.9g
14金	10月13日は、さつまいもの日でもあります！ ごはん 牛乳 秋野菜カレー ゼリーあえ	米 さつまいも 油 カレールウ ナタデコ コ ダイスゼリー	牛乳 鶏肉	エリンギ たまねぎ なす しめじ にんにく しょうが ソニオン アロエ	ケチャップ ウスターソース カレール粉	594kcal/20.6g 15.6g/2.1g	776kcal/25.6g 18.2g/2.8g
17月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ひじきの煮物 たまねぎのみそ汁	米 油 さつまいも	牛乳 さつまいも揚げ ひじき 高野豆腐 油揚げ さばの生姜煮	にんじん つきこんにやく 枝豆 たまねぎ ほうれん草	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	582kcal/24.9g 22.3g/2.8g	777kcal/31.6g 27.7g/3.7g
18火	ガーリックトースト 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネ	コッペパン オリーブ油 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 ウインナー 大豆 スペイン風オムレツ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	塩 コンソメ トマトピューレ	617kcal/22.5g 30g/2.5g	806kcal/27.9g 36.9g/3.4g
19水	わかめごはん 牛乳 ハムカツ こまつなサラダ みぞれ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 ごま でんぷん ごまドレッシング	わかめごはんの素 牛乳 ハムカツ ツナ 鶏肉 油揚げ	こまつな にんじん 大根 ほうれん草 ごぼう	かつおだし こんぶだし 塩	613kcal/27.5g 24.5g/2.4g	794kcal/34.2g 29.5g/3.1g
20木	みそラーメン (ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ 中華風きゅうり	ホットラーメン 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 ぎょうざ	にんじん もやし キャベツ コーン にんにく しょうが きゅうり	みそラーメンスープ しょうゆ 塩	649kcal/27g 24g/2.9g	894kcal/36g 30.7g/4g
21金	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 コールスロードレッシング	牛乳 鶏肉	たまねぎ ソニオン キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ	587kcal/23.6g 19.6g/2.2g	766kcal/29.5g 23.3g/2.8g
24月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴら 青のりのみそ汁	米 油 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 あおのり 豆腐	にんにく しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう ざらめ みりん こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	590kcal/27.2g 18.3g/2.8g	776kcal/34.8g 21.7g/3.5g
25火	フィッシュサンド (スライスコッペパン、白身魚フライ、小袋ソース) コーヒー牛乳 キャベツサラダ コーンスープ	コッペパン 油 ホワイトルウ イタリアンドレッシング	コーヒー牛乳 白身魚フライ 鶏ささみ スキムミルク	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	小袋ソース コンソメ こしょう 塩	665kcal/29.6g 18.1g/3.5g	858kcal/37g 23.1g/4.7g
26水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 大学芋 【かながわ産品学校給食デー献立】 ～二宮町のさつまいもを使用した献立⑥～	米 油 ごま油 でんぷん さつまいも あぶら	牛乳 豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 ざらめ 塩	608kcal/20.3g 17.4g/2.4g	793kcal/25g 20.3g/3.3g
27木	カレーうどん(ソフト麺、カレーうどん汁) 牛乳 ほうれん草のごま和え みたらし団子	ソフトめん じゃがいも 油 ごま カレールウ でんぷん 白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレール粉 三温糖 ざらめ	680kcal/29.9g 17.6g/3g	887kcal/38.3g 20.8g/3.8g
28金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根入り春雨サラダ	米 ごま油 でんぷん はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 錦糸玉子	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん 切干大根	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ コチジャン テンメンジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし こしょう	606kcal/24.8g 19.9g/2.2g	794kcal/30.5g 23.5g/2.9g
31月	ごはん ジョア 鶏肉の揚げたし かぼちゃ入り豚汁 かぼちゃクリームもち 【ハロウィン献立】	米 油 ごま油 でんぷん かぼちゃクリームもち	ジョア 鶏肉 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん 大根 こんにやく かぼちゃ	しょうゆ 三温糖 酢 みりん かつおだし 白みそ 赤みそ	602kcal/26.9g 11.9g/1.9g	783kcal/34g 15.2g/2.4g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
3月	ごはん 牛乳 豚そぼろ せん切り野菜の中華スープ	豚そぼろは、豚ひき肉に干しいたけ、たまねぎを使って作っています。今回は、みそ味にしました。うどんなどでも合うと思います。
4火	ナン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草のカレー	ほうれん草のカレーには、レンズ豆、大豆、ひよこ豆を使っています。豆をたっぷり使用しています。レンズ豆は、煮ると溶けてしまうので、豆が苦手な子でも食べやすいかなと思います。
5水	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚汁	さばの竜田揚げは、さばにしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけて、片栗粉をつけて揚げています。揚げるとお魚も食べやすいと思います。カレー粉やにんにくなどを加えても味が変わるので、おすすめです。
6木	焼きそばパン(スライスコッペパン、焼きそば) 牛乳 たまごスープ ヨーグルト	スライスコッペパンに、焼きそばをはさんで食べてください。口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてくださいね。
7金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 塩こぶキャベツ 豆腐のみそ汁	鶏肉のごまみそ焼きは、おろししょうが、おろしにんにく、油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん和白すりごまをたっぷり使っています。魚にもおすすめの味付けです。
10月	スポーツの日	
11火	コッペパン 牛乳 いちごジャム ツナの和風サラダ ポークビーンス	コッペパンにいちごジャムをつけて食べてください。口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてくださいね。
12水	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁 ふりかけ(かつお)	海苔塩チキンは、鶏のから揚げに青のり、塩をふりかけました。つつい食べ過ぎてしまう味付けです。
13木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 スイートポテト 【かながわ産品学校給食デー献立 ～さつま芋を使用した献立⑤～】	今日は何の日でしょうか。二宮町のさつま芋を使用した献立の日でもあります。さつま芋の日でもあります。栗よりうまい13里から、決まったそうです。
14金	ごはん 牛乳 秋野菜カレー ゼリーあえ	今日のカレーは、秋野菜カレーです。しめじ、エリンギやなす、さつまいもを使いました。ゼリーあえは、ぶどうゼリーを使っているので、いつもとは色が違うと思います。みなさん気がつきましたか。
17月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ひじきの煮物 たまねぎのみそ汁	さばの生姜煮は、ごはんによく合う味つけになっています。骨があっても柔らかく煮こんであるので、よく噛んで食べてくださいね。
18火	ガーリックトースト 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネ	今日は、コッペパンでガーリックトーストを作ってみました。オリーブ油と米油を混ぜて使っています。
19水	わかめごはん 牛乳 ハムカツ こまつなサラダ みぞれ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、噛み噛み献立です。こまつなサラダは、名前の通り小松菜とツナを使ったサラダです。ごまドレッシングなので、食べやすいと思います。みぞれ汁には、ごぼうを使っているので、よく噛んで食べてくださいね。
20木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ 中華風きゅうり	みそラーメンスープには、にんにくとしょうがを加えています。味がしっかりしているの、野菜や麺もおいしく食べられます。
21金	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	コールスローサラダを作る時には、味付けにどんな調味料を使いますか。給食では、マヨネーズや酢、コールスロードレッシングを使ったりします。仕上げにレモンなどを加えるとさっぱりとします。
24月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴら 青のりのみそ汁	きんぴらには、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ごまを使いました。れんこんやじゃがいもで作ってもおいしいです。唐辛子を使ってピリ辛にしてもおいしいですよ。
25火	フィッシュサンド(スライスコッペパン、白身魚フライ、小袋ソース) コーヒー牛乳 キャベツサラダ コーンスープ	スライスコッペパンに、白身魚フライをはさんで、お好みでソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。パンは口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。
26水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 大学芋 【かながわ産品学校給食デー献立 ～さつま芋を使用した献立⑥～】	今日は二宮町のさつま芋を使用した献立です。大学芋に使用しました。小さめに切って揚げて、たれをからめました。
27木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 ほうれん草のごまあえ みたらし団子	みたらし団子は、白玉にみたらしだれをからめました。よく噛んで食べてくださいね。きなこやごま、あんこを合わせてもおいしいです。
28金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根入り春雨サラダ	切干大根は、煮物にも使いますが、サラダに使うことも多い食材です。今日は、春雨サラダに使っています。中華風の味でもおいしく食べられます。
31月	ごはん ジョア 鶏肉の揚げびたし かぼちゃ入り豚汁 かぼちゃクリームもち 【ハロウィン献立】	今日はハロウィン献立です。デザートにはかぼちゃプリンだと思いましたが？今回は、かぼちゃクリームもちにしてみました。かぼちゃを使った生地、かぼちゃ餡とクリームを包んである大福です。楽しんで食べてくださいね。