

10月分献立予定表

日・曜	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
1金	わかめごはん 牛乳 春巻き 中華卵スープ キャベツと鶏ささみのごまサラダ	米 油 でんぷん ごま油 ごまドレッシング	わかめごはんの素 牛乳 春巻き 卵 豆腐 鶏ささみ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 なら キャベツ	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう 鶏だし	601kcal/20.7g 20.9g/2.5g	813kcal/26.2g 25.8g/3.4g
4月	ごはん 牛乳 みそカツ 野菜のみそ汁 ほうれん草のごま和え	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま	牛乳 ホークカツ 油揚げ 豆腐	大根 にんじん たまねぎ ほうれん草	赤みそ 酒 ざらめ みりん かつおだし こんぶだし 白みそ しょうゆ 三温糖	630kcal/22.8g 21.1g/2.5g	839kcal/29.1g 26.5g/3.2g
5火	コッペパン 牛乳 ドライカレー コールスロー	コッペパン 油 カレールー マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 大豆	にんじん たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ	カレー粉 ケチャップ ウスターソース こしょう	600kcal/26g 24g/3.1g	801kcal/34g 30.2g/4.3g
6水	ごはん ジョア さばのみそ煮 長ネギのみそ汁 さつまいものオープン焼き 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のさつま芋を使用した献立⑤～】	米 油 さつまいも	ジョア さばのみそ煮 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ	かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ グラニュー糖	592kcal/22.3g 11.7g/1.8g	803kcal/29.2g 15.8g/2.2g
7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 かぼちゃのいそ揚げ	ホットラーメン 油 ごま油 でんぷん	牛乳 青のり 豚肉 なると	かぼちゃ もやし にんじん キャベツ	塩 オイスターソース 醤油ラーメンスープ	617kcal/26.4g 18.6g/2.4g	816kcal/33.8g 22.1g/3.1g
8金	ねぎ塩あんかけ丼(ごはん、ねぎ塩あんかけ丼 の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐	ねぎ たまねぎ にんにく にんじん	塩ラーメンスープ 塩 赤みそ こしょう かつおだし しいりこだし 白みそ	603kcal/28.8g 16.4g/2.2g	784kcal/35.7g 19.1g/2.7g
11月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 マカロニスープ	米 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏ひき肉 大豆	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ キャベツ にんじん	ざらめ 酒 しょうゆ コンソメ 鶏だし こしょう 塩	607kcal/25.3g 19.4g/2.5g	785kcal/31.6g 22.4g/3.0g
12火	きな粉トースト 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ	食パン 油 じゃがいも トマトルウ	きな粉 牛乳 大豆 照り焼きチキン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	グラニュー糖 塩 コンソメ	666kcal/26.8g 26.1g/3.1g	890kcal/34.7g 32.5g/4.0g
13水	ごはん 牛乳 鶏のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米 マヨネーズ ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう つきこんにやく たまねぎ ほうれん草	一味唐辛子 ざらめ しょうゆ 酒 みりん 赤みそ かつおだし こんぶだし	601kcal/27.1g 18g/2.3g	787kcal/34.8g 21.5g/3.1g
14木	きのこうどん(ソフトめん、きのこうどん汁) 牛乳 アジフライ	ソフトめん 油	牛乳 なると アジフライ	にんじん 大根 しめじ えのきたけ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	637kcal/26.4g 19.1g/2.5g	820kcal/31.6g 22.4g/2.9g
15金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも 油 カレールー ナタデココ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	639kcal/22.2g 15.1g/1.9g	833kcal/28g 17.5g/2.6g
18月	ごはん 牛乳 甘酢チキン けんちん汁 ひじきの煮物	米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ ひじき 大豆	にんじん 大根 ごぼう たまねぎ こんにやく	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 酒 かつおだし みりん	599kcal/27.8g 16.4g/2.1g	790kcal/35.6g 19.1g/2.8g
19火	ロールパン 牛乳 バジルチキン キャベツと豆のスー プ 根菜サラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ロールパン ごまドレッシング	牛乳 鶏ささみ バジルチキン ひよこ豆 青えんどう豆 キドニービーンズ	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	631kcal/26.1g 27.6g/2.4g	810kcal/32.3g 32.7g/3.1g
20水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	中華スープ しょうゆ コショウ チンゲン菜 赤みそ ラー油 鶏だし 塩	612kcal/24.4g 21.3g/2.5g	803kcal/30.3g 25.8g/3.4g
21木	ちゃんぽんうどん(ソフト麺、ちゃんぽんスープ) 牛乳 コロッケ(個袋ソース)	ソフトめん 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ コロッケ	にんじん もやし キャベツ コーン	ちゃんぽんスープ こしょう 個袋ソース	640kcal/26.5g 17.9g/2.9g	806kcal/33.1g 19.1g/3.4g
22金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げトマトソースがけ キャベツのスープ	米 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	ケチャップ コンソメ ウスターソース 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう	605kcal/24.8g 15.8g/1.6g	781kcal/30.8g 18.6g/1.9g
25月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 具沢山みそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ しょうが にんじん 小松菜 大根 ごぼう	ざらめ しょうゆ 酒 かつおだし 赤みそ こんぶだし 白みそ	604kcal/25g 18.3g/2.0g	785kcal/31.1g 21.8g/2.6g
26火	黒パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	黒パン 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ 炒め玉ねぎ	ケチャップ こしょう カレー粉 酢 コンソメ 塩	597kcal/28g 20.8g/3.4g	811kcal/37.4g 26g/4.6g
27水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) さつまいものみそ汁 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のさつま芋を使用した献立⑥～】	米 油 さつまいも	牛乳 白身魚フライ	たまねぎ にんじん	個袋ソース 白みそ 赤みそ しいりこだし かつおだし	626kcal/20.1g 16.4g/2.2g	785kcal/22.6g 18.9g/2.6g
28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 蒸ししゅうまい	ホットラーメン	牛乳 鶏ひき肉 しゅうまい	にんじん もやし たまねぎ にんにく コーン キャベツ しょうが	味噌ラーメンスープ	641kcal/30.5g 18.4g/2.8g	822kcal/37.6g 21g/3.5g
29金	ごはん 牛乳 鶏のごまみそ焼き かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	米 マヨネーズ 油 ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん きゅうり かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ	こしょう 塩 酢 酒 赤みそ しょうゆ みり ん かつおだし 三温糖	598kcal/27.5g 18.9g/2.4g	783kcal/35.5g 22.7g/3.2g
30金	ごはん 牛乳 チキンカレー かぼちゃケーキ	米 じゃがいも カレールー 油 ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 卵	にんじん たまね にんにく しょうが トマト ソニック かぼちゃ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 三温糖	694kcal/25.6g 15.7g/2.1g	902kcal/31.9g 18.2g/2.6g

※ 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
1 金	わかめごはん 牛乳 焼き春巻き 中華卵スープ キャベツと鶏ささみのごまサラダ	今日は人気メニューのわかめごはんにしました。春巻きはいつもと違う焼き春巻きにしてみました。
4 月	ごはん 牛乳 みそカツ 野菜のみそ汁 ほうれん草のごま和え	みそカツは愛知県の郷土料理で、赤みそで作った甘味噌をカツにかけたものです。赤みそは大豆を蒸したものを白みそは煮たものを使って作ります。蒸すか煮るかで色や味の異なるみそになります。
5 火	コッペパン 牛乳 ドライカレー コールスロー	コールスローに使用されているキャベツはビタミンCが豊富な野菜で、丈夫な筋肉や皮膚を作る働きがあります。コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
6 水	ごはん ジョア さばのみそ煮 長ネギのみそ汁 さつまいものオープン焼き 【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～】	今日は神奈川産品学校給食デー献立の日です。二宮町産のさつまいもを焼いて砂糖をからめました。蒸したり焼いたり煮たり食べ方もいろいろ楽しめるのがさつまいもの魅力です。
7 木	もやしラーメン(ホットラーメン、もやしラーメンスープ) 牛乳 かぼちゃのいそ揚げ	かぼちゃのいそ揚げは、かぼちゃを揚げて青のりをまぶしました。かぼちゃは夏に収穫した後、水分が抜けた秋からの季節が甘味が増して美味しく食べられる季節です。
8 金	ねぎ塩あんかけ丼 (ごはん、ねぎ塩あんかけ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁	ねぎ塩あんかけ丼の具は片栗粉でとろみをつけてあんかけにしました。片栗粉でとろみをつけると温度が下がりにくく、味が濃く感じます。寒い季節にはいいかなと思います。
11 月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 マカロニスープ	今日のマカロニスープは具沢山にしました。いろいろな食材の食感や味を楽しんで食べてみて下さい。
12 火	きな粉トースト 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ	今日のトーストはきなこ味です。給食センターできな粉を塗って焼きました。きな粉トーストは、よく噛んで食べてくださいね。
13 水	ごはん 牛乳 鶏のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	きんぴらごぼうはごぼうとにんじんを千切りにしてつきこんにゃくと同じ形にしました。料理を作る時は切り方を同じにすると均一に火が通るようになります。
14 木	きのこうどん(ソフトめん、きのこうどん汁) 牛乳 アジフライ	秋が旬のきのこが入ったうどんにしました。きのこは食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれる働きがあります。
15 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	じゃがいもにはいくつ種類がありますが男爵いもは軟らかくてホクホクしているので粉ふきいもに向いています。煮物には煮崩れしにくいメイウインがいいです。
18 月	ごはん 牛乳 甘酢チキン けんちん汁 ひじきの煮物	けんちん汁は神奈川県産の郷土料理です。具を油で炒めて煮た後、醤油ベースの味つけをした汁物です。
19 火	ロールパン 牛乳 バジルチキン 根菜サラダ キャベツと豆のスープ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。よく噛んで食べることは、歯や脳に良い刺激があるだけでなく病気も予防します。ロールパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
20 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	給食にほとんど毎日出ているにんじんのおいしい季節は秋から冬です。にんじんに多く含まれるカロテンは、風邪などのウイルスから体を守る効果もあります。
21 木	ちゃんぽんうどん(ソフトめん、ちゃんぽんスープ) 牛乳 コロッケ(個袋ソース)	ちゃんぽんは長崎県が発祥の料理です。コロッケに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。
22 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げトマトソースがけ キャベツのスープ	今日のから揚げはお肉を細かく切ってトマトソースと絡むようにしました。トマトソースも給食センターで作りましたよ。
25 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 具沢山みそ汁	今日の具沢山みそ汁は野菜を全部で約210K g使いました。調理員さんが頑張ってくれましたよ。
26 火	黒パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	オニオンスープにはたまねぎを沢山入れました。全部で約140K g使いましたよ。黒パンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
27 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) さつまいものみそ汁 【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～】	今日はかながわ産品学校給食デー献立の日です。みそ汁に二宮産のさつまいもが入っています。献立白身魚フライに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。
28 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 蒸ししゅうまい	今日は蒸ししゅうまいです。給食センターのスチーム機能付きオープンで約4000個のしゅうまいを蒸しています。
29 金	ごはん 牛乳 鶏のごまみそ焼き かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	今日はハロウィン献立です。今日は、ハロウィンらしくかぼちゃを使ったサラダにしてみました。