

10月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
1火	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネ	コッペパン じゃがいも 三温糖 米油	牛乳 スペイン風オムレツ ウイナー 蒸し大豆	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	コンソメ トマトピューレ 塩 ケチャップ	581kcal/24.1g 23.7g/3.2g	759kcal/30.5g 28.6g/4.4g	
2水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁	米 三温糖 米油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ いりこだし かつおだし	615kcal/27.8g 17.4g/2.4g	755kcal/34g 20.5g/3.1g	二宮小学校 3年生なし 山西小学校 2年生なし
3木	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子	ホットラーメン ごま油 油	牛乳 鶏ひき肉 なたと 白みそ 赤みそ 餃子	にんにく キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン	580kcal/23.6g 18.8g/2.6g	801kcal/31.4g 23.6g/3.2g	
4金	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え【地場産デー(神奈川産バージョン)~神奈川県のもやしを使用した献立⑤~】	米 じゃがいも 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんにく たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	584kcal/21.5g 17g/1.6g	722kcal/25.6g 19.7g/2g	山西小学校 5年生なし
7月	ごはん 牛乳 秋野菜カレー 大根サラダ【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町のさつまいもを使用した献立⑥~】	米 さつまいも 米油 カレールウ 三温糖	牛乳 鶏むね肉 ツナ	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ 大根	ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ 酢	590kcal/22.8g 15.6g/2.2g	726kcal/27.8g 18.1g/3g	
8火	揚げパン(ココア) ジョア バジルチキン 春雨サラダ オニオンスープ ぶどうゼリー【二宮小学校☆希望献立】	コッペパン 油 グラニュー糖 はるさめ ごま 三温糖 ごま油 米油 ぶどうゼリー	ジョア ベーコン バジルチキン	きゅうり にんにく 炒め玉ねぎ たまねぎ コーン	ココア しょうゆ 酢 鶏だし こしょう コンソメ 塩	585kcal/17.4g 21.3g/3.1g	756kcal/20.6g 27.3g/4.1g	
9水	こぎつね丼 牛乳 キャベツのみそ汁	米 米油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく 枝豆 しょうが キャベツ	みりん 酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし	598kcal/25g 22.7g/1.9g	735kcal/30.6g 27.3g/2.5g	山西小学校 4年生なし
10木	ミートソース 牛乳 コロコロサラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 米油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ にんにく にんにく きゅうり 枝豆 赤パプリカ 大根 コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン 酢	627kcal/27.5g 16.7g/1.8g	836kcal/34.9g 19.6g/2.2g	
11金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんにく	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	617kcal/22.1g 17.7g/2.6g	759kcal/26.6g 20.6g/3.3g	二宮小学校 5年生なし
14月	スポーツの日							
15火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 ツナ	にんにく たまねぎ キャベツ	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢	581kcal/28g 22.6g/2.8g	778kcal/36.4g 28.2g/4.1g	二宮中学校なし
16水	ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ	米 米油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ わかめ	ほうれん草 にんにく キムチ にんにく たまねぎ もやし コーン	中華スープ しょうゆ こしょう 塩 酒	586kcal/20.5g 23g/2g	721kcal/24.4g 27.6g/2.7g	
17木	雪見うどん 牛乳 根菜サラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏ささみ	大根 にんにく ねぎ しょうが 枝豆 ごぼう	かつおだし しょうゆ みりん	599kcal/25.1g 18.1g/2.9g	798kcal/32.5g 21.8g/3.6g	
18金	麦ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん 大学芋【食育の日献立~噛み噛み献立~】【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町のさつまいもを使用した献立⑦~】	米 おおむぎ 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 厚揚げ なたと	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 中華スープ みりん 塩	657kcal/22.9g 14.4g/2.7g	860kcal/28.3g 16.5g/3.5g	
21月	ごはん 牛乳 きのご照り焼きハンバーグ 白菜のみそ汁	米 三温糖 片栗粉	牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ ハンバーグ	えのきたけ たまねぎ はくさい にんにく もやし	しょうゆ かつおだし いりこだし	595kcal/22.2g 20.4g/2.5g	771kcal/29.7g 27.5g/3.4g	二宮小学校なし 一色小学校なし
22火	コッペパン コーヒー牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのソテー	コッペパン 米油 じゃがいも 片栗粉 ホワイトルウ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	586kcal/24.3g 19.9g/2.6g	789kcal/32.4g 25.9g/4g	
23水	ごはん 牛乳 甘酢チキン さつまいものみそ汁【地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町のさつまいもを使用した献立⑧~】	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	大根 にんにく ねぎ	しょうゆ 酢 ケチャップ いりこだし かつおだし	619kcal/26.5g 18.2g/1.9g	768kcal/33.3g 21.4g/2.5g	
24木	サンマーマン 牛乳 切干大根のマヨサラダ【地場産デー(神奈川産バージョン)~神奈川県の切干大根を使用した献立⑨~】	ホットラーメン 片栗粉 米油 ごま油 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉	はくさい にんにく もやし にんにく しょうが 切干大根 きゅうり コーン	中華スープ 鶏だし しょうゆ こしょう 塩 酢	581kcal/22.8g 18.2g/2.6g	771kcal/29.1g 21.8g/3.1g	二宮西中学校 2年生なし
25金	ごはん 牛乳 さばのしょうゆ焼き キャベツの塩昆布あえ 大根のみそ汁	米 ごま油	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 白みそ 赤みそ	キャベツ 大根 こまつな にんにく	しょうゆ みりん 塩 かつおだし いりこだし	608kcal/24.7g 26.5g/2.3g	693kcal/26.7g 27.4g/2.7g	
28月	そばろ丼 牛乳 野菜のみそ汁	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン もやし にんにく キャベツ	酒 しょうゆ こんぶだし かつおだし	593kcal/25.5g 20.1g/1.9g	724kcal/31.2g 23.4g/2.5g	
29火	コッペパン 牛乳 キーマカレー コーンサラダ【地場産デー(神奈川産バージョン)~神奈川県の炒め玉ねぎを使用した献立⑩~】	コッペパン カレールウ 米油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 ひよこまめ	たまねぎ にんにく にんにく しょうが 炒め玉ねぎ きゅうり コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	616kcal/24.8g 28.1g/3.3g	824kcal/32.6g 35.4g/5g	
30水	ごはん 牛乳 鶏肉のコチジャン炒め 千切り野菜の中華スープ	米 ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ にんにく たまねぎ にんにく もやし チンゲンサイ	中華スープ しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう	617kcal/27.2g 15.3g/2.9g	761kcal/33.2g 17.8g/3.8g	
31木	ほうとう風うどん 牛乳 こまつなサラダ	ソフト麺 三温糖 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 赤みそ ツナ	大根 にんにく こんにゃく かぼちゃ こまつな もやし	かつおだし しょうゆ みりん 酢	585kcal/28.7g 17.4g/2.7g	779kcal/37.1g 20.5g/3.3g	

※ 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。

※ 給食で使用しているウイナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

