

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
		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	主に体の調子をどとのえるもとになる	調味料(その他)		
2月	ごはん 牛乳 豚そぼろ 千切り野菜の中華スープ	米 米油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ 干しいたけ にんにく 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	566kcal/21.3g 18.2g/2.7g	740kcal/26.3g 21.5g/3.4g
3火	ナン 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	ナン カレーフレーク カレールー 米油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこめ	たまねぎ にんにく にんにく しょうが ソニオン きゅうり キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 イタリアンドレッシング	604kcal/23.9g 27.6g/3.1g	770kcal/29.6g 33.6g/4g
4水	麦ごはん 牛乳 海苔塩チキン けんちん汁	米 おおむぎ 米油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏もも肉 あおのり 豆腐	にんにく 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	酒 塩 こしょう かつおだし しょうゆ みりん	607kcal/23g 18.4g/1.5g	756kcal/28.5g 21.8g/1.8g
5木	ホットラーメン 牛乳 みそラーメンスープ 揚げ餃子 みかんゼリー	ホットラーメン ごめ油	牛乳 豚ひき肉 なた 餃子	にんにく もやし キャベツ コーン にんにく しょうが ゼリー(みかん)	みそラーメンスープ	654kcal/26.4g 21.3g/2.9g	844kcal/34.8g 27.9g/3.9g
6金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき キャベツののりあえ 豆腐のみそ汁	米 おおむぎ 米油 ごま	牛乳 鶏もも肉 のり 豆腐	しょうが にんにく キャベツ こまつな えのきたけ 大根 にんにく ねぎ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん 酢 かつおだし こんぶだし 白みそ	603kcal/27.6g 17.8g/2.7g	750kcal/34.6g 21.1g/3.4g
9月	スポーツの日						
10火	食パン 牛乳 いちごジャム ツナの和風サラダ ポークビーンズ	食パン じゃがいも 米油 トマトルウ	牛乳 シーチキン 豚肉 大豆	たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり にんにく にんにく	いちごジャム 和風ドレッシング トマトピューレ ケチャップ コンソメ	605kcal/28.7g 21g/2.4g	798kcal/37.3g 26.3g/3.1g
11水	ごはん 牛乳 肉じゃが チンゲン菜の和え物	米 じゃがいも しらす 米油 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏ささみ	にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ	かつおだし ざらめ みりん しょうゆ 三温糖 酢 鶏だし	543kcal/24.4g 14.7g/1.4g	711kcal/30.4g 16.9g/1.8g
12木	ゆでめん 牛乳 カレーうどん汁 パンパンジー風サラダ みかん	ゆでめん 米油 カレールー 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 きざみ揚げ 鶏ささみ	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉 ごまドレッシング	699kcal/28.5g 22.6g/2.9g	911kcal/36.3g 27.2g/3.6g
13金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく 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 コールスロードレッシング	654kcal/25g 19.8g/2.2g	809kcal/30.5g 23.5g/2.8g
16月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 きんぴらごぼう キャベツと油揚げのみそ汁	米 ごま油 ごま	牛乳 さばの生姜煮 油あげ	にんにく ごぼう こんにゃく キャベツ	しょうゆ 三温糖 酒 みりん 塩 かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	585kcal/23.4g 22g/3.4g	778kcal/29.7g 27.4g/4.4g
17火	ソフトフランスパン 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネ	ソフトフランスパン じゃがいも トマトルウ 米油	牛乳 スペイン風オムレツ ウィンナー 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	534kcal/22.4g 20g/2.5g	701kcal/27.8g 24g/3.3g
18水	麦ごはん 牛乳 ねぎ塩あんかけ丼の具 たまねぎのみそ汁	米 おおむぎ 米油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 きざみ揚げ わかめ 豆腐	ねぎ たまねぎ にんにく	鶏だし しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	644kcal/27.8g 20.3g/1.9g	796kcal/33.8g 24.2g/2.4g
19木	ホットラーメン 牛乳 タンメンスープ スイートポテト 【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使用⑤～】	ホットラーメン 片栗粉 さつまいも うらごしさつまいも バター	牛乳 豚肉 なたと きゅうりにゅう スキムミルク	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	しおラーメンスープ しょうゆ 三温糖	641kcal/23.5g 13.5g/2.4g	849kcal/30.3g 15.6g/3g
20金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー ヨーグルトあえ	米 おおむぎ じゃがいも 米油 カレールー カレーフレーク ナタデココ	牛乳 鶏むね肉 無調整豆乳 ヨーグルト	エリンギ たまねぎ ごぼう しめじ にんにく しょうが にんにく ソニオン みかん りんご	ケチャップ ウスターソース カレー粉 グラニュー糖	658kcal/24.1g 16.2g/2.2g	815kcal/29.5g 19g/2.9g
23月	ごはん ショア 鶏のから揚げ ホテトサラダ 豚汁 ガトーショコラ【西中 希望献立】 【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⑥～】	米 こめ油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) さつまいも ごま油 米粉ガトーショコラ	ショア 鶏もも肉 ハム 豚肉 豆腐 きざみ揚げ	にんにく しょうが にんにく きゅうり こんにゃく ごぼう	酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	736kcal/28.3g 22.6g/2.5g	940kcal/36.7g 26.9g/3.2g
24火	黒パン 牛乳 テリコンカン ひじきサラダ 【豆をおいしく食べよう～豆×豆献立】	黒パン じゃがいも ハヤシルウ 米油 デミグラスソース	牛乳 豚ひき肉 大豆 白いんげん豆 ひじき	にんにく たまねぎ きゅうり	ケチャップ テリパウダー パプリカパウダー ウスターソース 酢 しょうゆ 三温糖	656kcal/28.9g 25.7g/3g	881kcal/37.4g 31.9g/4.1g
25水	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の中華あん 切干大根入り春雨サラダ	米 片栗粉 米油 はるさめ ごま油	牛乳 豚肉 なたまあげ 錦糸玉子	たまねぎ こまつな しょうが きゅうり にんにく 切干大根	しょうゆ 中華スープ みりん 酢 三温糖 鶏だし しょうゆ	676kcal/25.3g 20g/2.4g	838kcal/30.6g 23.5g/3g
26木	コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツあえ わかめスープ	コッペパン 中華むしめん 米油 ナタデココ ごま油	牛乳 豚肉 あおのり レモンゼリー わかめ	キャベツ みかん りんご たまねぎ チンゲンサイ	焼きそばソース 中華スープ しょうゆ しょうゆ 塩 酒	691kcal/25.2g 21.6g/3g	964kcal/34.2g 27.8g/4.4g
27金	麦ごはん オレンジジュース さばの竜田揚げ さつまいものみそ汁 手作りふりかけ 【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のさばとさつまいもを使用した献立⑦⑧～】	米 片栗粉 こめ油 さつまいも ごま	さば きざみ揚げ わかめ 豆腐 かつお節 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 大根	オレンジジュース しょうゆ 塩 こしょう 酒 白みそ 赤みそ いらりだし かつおだし 三温糖	720kcal/25.4g 26.5g/2.7g	821kcal/28.1g 27.8g/3.1g
30月	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き こまつなサラダ 大根のみそ汁	米 おおむぎ マヨネーズ(卵なし) ごま	牛乳 さけ シーチキン わかめ きざみ揚げ	こまつな にんにく 大根	赤みそ しょうゆ ごまドレッシング かつおだし こんぶだし 白みそ	666kcal/32.8g 26.3g/2.6g	802kcal/36.3g 31.2g/3.3g
31火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン ポトフ かぼちゃクリームもち 【ハロウィン献立】	ロールパン 米油 じゃがいも	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ウィンナー レンズ豆 かぼちゃクリームもち	にんにく しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 鶏だし コンソメ	631kcal/27.8g 23.7g/2.9g	845kcal/36.8g 30.8g/4.1g

※ 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ィンナーは、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。