

10月の小学校の予定献立表

日	パ ン	牛 乳	デザ ート	給食目標	手際よく配膳しよう	※たべかたの ちゅうい ※そのた		
				給食回数 22回	栄養指導目標		芋類は熱や力になるもと	
				ざいりょうのはたらき				
こんだてめい				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
1木		○	※ きよほう	とりごはん ホキのかおりあげ ゆばいりすましる	こめ あぶら さとう ★こむぎこ でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★とりにく ホキ ★とうふ ★ゆば	にんじん ごぼう さやえんどう しょうが にんにく しそ えのきたけ ねぎ ほうれんそう きよほう	※きよほうはひとり2こです
2金	バター ロール	○	ヨーグル ト	キョフテ(トルコふうにくだんご) じゃがいもとブロッコリーのソテー オニオンスープ	★バターロール ★パンこ さとう じゃがいも あぶら ★パスタ	★のむヨーグルト ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー にんじん とうもろこし	今月のオリバラ給食① ★キョフテ★ 世界三大料理のひとつ と言われる「トルコ料理」 キョフテは日本のハン バーグに似ていて、トル コの子供たちも大好きな 料理だそうです。トルコ
5月		○		ちゅうかおこわ やさいはるまき いためナムル はくさいととうふのスープ	もちごめ こめ さとう あぶら ★ごま じゃがいも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★やさいはるまき ★とりにく ★とうふ	しょうが しいたけ にんじん ねぎ たけのこ ほうれんそう ★もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ	
6火	ピザパン	○	なし ゼリー	ポトフ キャベツとウィンナーのソテー	★コッペパン ★バター じゃがいも あぶら なしゼリー	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ウィンナー	にんにく パセリ かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー キャベツ とうもろこし パプリカ	今月のオリバラ給食② ★野菜はるまき★ 国土の広い中国は「北 京料理」「広東料理」「四 川料理」「上海料理」な ど地域によって特徴が あります。日本でもよく 食べられている春巻は、 もともとは中国の点心で す。中国
7水		○	みかん	まいたけごはん とりにくのあまからあげ みそけんちんじる	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ★だいたい ★とりにく ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	まいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく みかん	
8木		○		スパゲッティミートソース さんしょくこんにやくとかいそうのサラダ わふうドレッシング さつまいものポターージュ	★スパゲッティ あぶら こめ ★バター ★こむぎこ さとう わふうドレッシング さつまいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン ★チーズ かいそうミックス ★なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ だいこん こんにやく パセリ	
9金		○	ブルー ベリー ゼリー	きつねごはん さばのたつたあげ ちくぜんに	こめ さとう あぶら でんぶん ブルーベリーゼリー	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★さば ちくわ	にんじん しょうが こんにやく たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	
12月	とうにゅう パン	○	ミックス フルーツ	マカロニグラタン かぶのスープ	★とうにゅうパン ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん かぶ フルーツこんにやく パインアップル みかん ★りんご	今月の立川産 ・キャベツ ・チンゲンサイ ・なし(ゼリー) ・ブルーベリー (ゼリー) ・にんじん(ゼリー) ・はちみつ
13火		○		ごはん さけのカレーふうみあげ ぶたにくときくらげのいためもの こめこめん	こめ でんぶん あぶら さとう こめこめん	★ぎゅうにゅう ★さけ ★ぶたにく ★とりにく	しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ こまつな にんじん ★もやし チンゲンサイ ねぎ	
14水		○		ごはん れんこんハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー にらたまスープ	こめ あぶら ★パンこ さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたい ★たまご ★とうふ	たまねぎ れんこん しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし にら ★もやし	
15木		○		ぶたキムチごはん てづくりジャンボぎょうざ とうにゅうスープ	こめ ★ぎょうざのかわ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたい ★とりにく ★とうふ ★とうにゅう	キムチ にんじん にんにく ねぎ しょうが キャベツ にら はくさい	
16金	ミルク パン	○		ししゃものフリッター ポークシチュー キャベツともやしのごまサラダ	★ミルクパン ★こむぎこ ★アメリカンドックミックス あぶら じゃがいも ★バター さとう ★ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ししゃも ★ぶたにく ★チーズ ★ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ ★もやし	
19月		○	※ きよほう	ごはん ※しゅうまいのてんぷら しらたきのピリからいため チンゲンサイとだいこんのみそしる	こめ ★こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★しゅうまい ★ぶたにく わかめ ★みそ	しらたき こねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ だいこん たかお	※きよほうは、ひとり2こで す。 ※しゅうまいのてんぷらは ひとり2こです。
20火		○		かみかみわかめごはん さけのしおこじやき ごまこふきいも けんちんじる	こめ じゃがいも ★ごま さといも あぶら	★ぎゅうにゅう くきわかめごはんのもと ★さけ ★あぶらあげ ★とうふ	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう	※めひかりのからあ げはひとり2びで す。
21水		○		くりごはん ※めひかりのからあげ おかか まめとんじる	こめ もちごめ くり でんぶん あぶら さとう さといも	★ぎゅうにゅう めひかり ★あぶらあげ かつおぶし ★だいたい ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	今月のオリバラ給食③ ★ボボティ★ 多民族国家の南アフリ カ。ボボティはマレー(イ ンドネシア)系の人々が 創り出した料理のひとつ です。ミートローフが原 型と言われていますが、 炒めたひき肉に卵を流 して焼いた、グラタン のような仕上がりの料理で す。南アフリカ
22木	パン プリン パン	○		ガリバタチキン まめとさつまいものサラダ ごまドレッシング ほうれんそうとコーンのスープ	★パンプリンパン ★バター あぶら さつまいも ★ごまドレッシング	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいたい ★ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし ほうれんそう	
23金		○	みかん	ツナコーンピラフ ボボティ(ミートキッシュ) キャベツのスープ	こめ ★バター あぶら	★ぎゅうにゅう ツナフレーク ★たまご ★ぶたにく ★ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー にんにく キャベツ さやいんげん	
26月	はいが パン	○	フルーツ ヨーグル ト	セルフコロッケバーガー (コロッケ、キャベツ、ソース) ミネストローネ	★はいがパン ★コロッケ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン いんげんまめ ★だいたい ★ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ トマト セロリー にんにく ピオーネ パインアップル みかん	
27火		○	にんじん ゼリー	こんさいのカレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ ちゅうかドレッシング	こめ おおむぎ じゃがいも はちみつ あぶら ★こむぎこ ★バター ★ちゅうかドレッシング ★にんじんゼリー	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	
28水		○		マーボーさいめん くきわかめいりちゅうかスープ サーターアンダギー	★むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら くらざとう ★ホットケーキミックス	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ くきわかめ ★とりにく	たまねぎ ピーマン なす たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ★もやし にんじん こまつな	※いかのさらさあげはひと り2まいです。
29木		○		ごはん ※いかのさらさあげ(カレーあじ) ごもくにまめ さわにわん	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★いか ★だいたい こんぶ さつまあげ ★ぶたにく ★あぶらあげ	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん れんこん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう	※かぼちゃのチーズケーキ は、こむぎこをつかわず、 こめこでつくりま
30金	まっちゃん パン	○	※ てづくり かぼちゃ のチーズ ケーキ	ぶたにくとだいこんのトマトにこみ はるさめサラダ	★まっちゃんパン さとう あぶら はるさめ ★ごまあぶら こめこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ハム ★クリームチーズ ★なまクリーム ★とうにゅう ★たまご	たまねぎ だいこん トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり かぼちゃ	

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今までに食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
*材料の都合により献立が変更になることもあります。

■は、学配デザートです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	650kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

10月の中学校給食予定献立表



日／曜	パ ン	牛 乳	デ ザ ー ト	献立名	材 料 名 (体の中でのほたらき)			こんだて メモ
					熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1		○		ごはん 鶏肉の南蛮焼き ひじきの炒り煮 豚汁	米 砂糖 油 じゃが芋	★鶏肉 ★豚肉 ★豆腐 ★油揚げ ★味噌 ★味噌 ひじき さつま揚げ	にんにくしょうが こんにやく 人参 さやいんげん ねぎ 大根	
2		○		ごはん ヒレカツ いかフライ 花野菜のソテー 沢煮椀	★小麦粉 ★パン粉 米 油	★いか ★卵 ★豚肉 ★豚肉 ★油揚げ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 人参 にんにく 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	
5	黒 砂 糖 パ ン	○		ホキのガーリックソテー マカロニカレーソテー パンプキンスープ	★パン ★小麦粉 ★パ ター ★マカロニ 油 米	★ベーコン ★生クリーム ★牛乳 ホキ	にんにくレモン 万能ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人 参 トマト かぼちゃ	
6		○	型 抜き チ ーズ 巨 峰	しめじごはん 豆あじのから揚げ 石狩汁	★小麦粉 米 粟 油 砂糖 米 じゃが芋	★油揚げ ★鶏肉 ★鮭 ★味噌 ★味噌 ★チーズ ひじき あじ	しめじ 人参 グリンピース ごぼう ねぎ 大根 ほうれん草 しょうが こんにやく 巨峰	豆あじは1人2尾です。 巨峰は1人2個です。
7		○	梨 ゼ リー	ハヤシライス 海藻サラダ	★バター ★小麦粉 米 米粒 麦 油 黒砂糖 和風ドレッシング	★豚肉 ★チーズ 海藻	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし りんご 梨	
8		○		ごはん 手づくりコロッケ キャベツとベーコンのソテー 豆と野菜のスープ	★小麦粉 ★パン粉 米 じゃが芋 油	★豚肉 ★卵 ★ベーコン ★鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー マッシュルーム 大根 ほうれん草 セロリー パセリ	
9	シ ナ モ ス ト	○		ポークソテー ベジタブルスープ	★バター ★バター 砂糖 油 米 玉ねぎドレッシング	★豚肉 ★牛乳 ★生クリーム	★枝豆 しょうが にんにく キャベツ とうもろこ し 人参 玉ねぎ グリンピース パセリ	
12	揚 げ パ ン (きな粉)	○	巨 峰	クリームシチュー 野菜ソテー	★パン ★小麦粉 ★パ ター 油 砂糖 粟 さつま芋	★きな粉 ★鶏肉 ★牛乳 ★豆乳 ★チーズ ★ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン パプリカ 巨峰	巨峰は1人2個です。
13		○	み か ん	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ	★ごま油 ★ごま 米 油 砂糖 でん粉	★豆腐 ★豚肉 ★味噌 ★鶏肉 わかめ	★もやし にんにくしょうが ねぎ ピーマン しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ さやえんどう みかん	
14		○		五目あんかけそば 春巻 春雨スープ	★中華麺 油 砂糖 でん粉 春雨 油	★豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵 ★春巻 ★鶏肉	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ しょうが にら きくらげ	
15	バ タ ー ロ ー ル	○		バターロール 豚肉のトマト煮込み マッシュポテト 野菜スープ	★パン ★バター 砂糖 油 じゃが芋	★豚肉 ★牛乳 ★ベーコン	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ セロリー さやいんげ ん	
16		○	り ん ご	ごはん 酢豚 中華スープ	★ごま油 米 でん粉 油 砂糖 じゃが芋	★豚肉 ★鶏肉	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ セロリー 小松菜 りんご	
19		○		スパゲッティペスカトーレ 大根サラダ スイートポテト	★スパゲッティ ★小麦粉 ★バター ★香味中華ドレッシング 油 砂糖 さつま芋	★えび ★いか ★ベーコン ★牛乳 たこ	★枝豆 玉ねぎ 人参 にんにく セロリー マッシュルーム トマト 大根 とうもろこし	
20		○	み か ん	ごはん かき揚げ(天つゆ) 竹輪の磯辺揚げ いなか汁	★小麦粉 米 でん粉 油	★えび ★いか ★卵 ★鶏肉 ★味噌 ちくわ 青のり	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう かぼちゃ こんにやく 大根 ねぎ みかん	
21	ク ロ ワ ツ サ ン	○		ヘルシーハンバーグ カラフルソテー 青大豆のチャウダー	★パン ★パン粉 ★ごま 油 油 砂糖 でん粉 じゃが 芋	★豚肉 ★大豆 ★おから ★豆乳 ★卵 ★えび ★青大豆 ★ベーコン ★生クリーム ★牛乳 いんげん豆	★もやし 人参 玉ねぎ にんにく しめじ チンゲンサイ パプリカ カリフラワー	
22		○		ごはん さばの竜田揚げ ごまあえ つくね汁	★ごま ★パン粉 米 でん 粉 油 砂糖 里芋	★さば ★鶏肉 ★豆腐 ★卵	しょうが キャベツ 人参 小松菜 ねぎ しいたけ 大根 ごぼう	
23		○	み か ん	きのこごはん いかの野菜衣揚げ のっぺい汁	★小麦粉 ★炒りごま ★ ごま油 米 油 砂糖 でん 粉	★鶏肉 ★鶏肉 ★油揚げ ★いか ★卵 ★生揚げ	しめじ 舞茸 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにやく 大根 ごぼう ねぎ みかん	
26		○		梅わかごはん さけの照り焼き きんぴらごぼう 大根と里芋のみそ汁	★ごま ★ごま油 米 油 砂糖 里芋	★鮭 ★油揚げ ★豆腐 ★味噌 ★味噌 わかめ さつま揚げ	梅干し しょうが ごぼう しらたき 人参 大根 小松菜	
27	食 パ ン (ジャム)	○		鶏の唐揚げ アスパラソテー オニオンスープ	★パン ★パスタ でん粉 じゃが芋 油	★鶏肉 ★ベーコン	しょうが にんにく グリーンアスパラガス 人参 玉ねぎ パセリ	
28		○		チャーハン 中華風卵焼き ワンタンスープ	★パスタ ★ごま油 米 米粒 麦 油 砂糖 でん粉	★卵 ★焼豚 ★かに ★鶏肉 なると	★もやし 人参 ねぎ 万能ねぎ しいたけ たけのこ 水煮 白菜 にら	
29	胚 芽 パ ン	○		ムサカ 豆とごぼうのサラダ 洋風卵スープ	★パン ★小麦粉 ★パ ター じゃが芋 油 でん粉	★豚肉 ★牛乳 ★豆乳 ★生クリーム ★青大豆 ★卵	なす 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 大根 ごぼう きゅうり ほうれん草 セロリー	
30		○	フ リ ン	きつねうどん ししゃもフライ じゃが芋とベーコンのソテー	★うどん ★小麦粉 ★パン粉 ★バター ★フリ ン 砂糖 じゃが芋 油	★油揚げ ★豚肉 ★卵 ★ベーコン ししゃも	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	ししゃもは1人2尾です。

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
調味料・加工品等については、お問い合わせください。
給食用食材の産地公表は裏面をご覧ください。
は、学配デザートです。

10月 平均	エネルギー	たんぱく質
	835kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

《立川市教育委員会学校給食課》

小学校 10月の器具表

日	パン	牛乳	学配デザート	献立名	食缶	食器			配膳するもの							食べるもの	※食べ方の注意 ※その他		
						ご飯茶わん	汁わん	大皿	小皿	しゃもじ	天ぷら挟み	パン挟み	パスタトング	ミニトング	使い捨て手袋			おたま	うどん杓子
1		○		鶏ごはん ホキの香り揚げ ゆば入りすまし汁 巨峰	14 10網 14 3	○			○									はし	巨峰は1人2個です。
2	バターロール 30.40.50	飲むヨーグルト		キョフテ(トルコ風肉団子) じゃが芋とブロッコリーのソテー オニオンスープ	10 10 14			○		○							フォーク	スプーン	
5		○		中華おこわ 野菜はるまき 炒めナムル 白菜と豆腐のスープ	14 10網 10 14	○			○									スプーン	はし
6	ピザパン (調理場より)	○	なしゼリー	ポトフ キャベツとウィンナーのソテー (ピザパン)	14 14 10(10)				○									スプーン	
7		○		まいたけごはん 鶏肉の甘辛揚げ みそけんちん汁 みかん	14 10 14 10	○			○									はし	
8		○		スパゲッティミートソース 三色こんにゃくと海藻のサラダ (和風ドレッシング) さつまいものポタージュ	14.10 10 14	○		○			○						フォーク	スプーン	
9		○	ブルーベリーゼリー	きつねごはん さばの竜田揚げ 筑前煮	14 10網 14	○			○									スプーン	はし
12	豆乳パン 30.40.50	○		マカロニグラタン(紙カップ) かぶのスープ ミックスフルーツ	10(10) 14 14			○					2					スプーン	
13		○		ごはん 鮭のカレー風味揚げ 豚肉ときくらげの炒め物 米粉めんのスープ	14 10網 10 14	○			○									スプーン	はし
14		○		ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー にらたまスープ	14 10 10 14	○			○									スプーン	はし 卵入りスープです。 汁椀使用をお知らせください。
15		○		豚キムチごはん 手作りジャンボ餃子(紙カップ)(タレ) 豆乳スープ	14 10(10).2 14	○		○					2		○			スプーン	はし
16	ミルクパン 30.40.50	○		ししゃものフリッター ポークシチュー キャベツともやしのごまサラダ	10網 14 10				○									スプーン	はし
19		○		ごはん 焼売の天ぷら 白滝のピリ辛炒め チンゲン菜と大根のみそ汁 巨峰	14 10網 10 14.3	○			○				○		○			はし	焼売の天ぷらは1人2個です。 巨峰は1人2個です。
20		○		かみかみわかめごはん 鮭の塩麹焼き ごまこふきいも けんちん汁	14 10網 10 14	○			○						○			はし	
21		○		くりごはん めひかりのから揚げ おかか煮 まめとん汁	14 10網 3 14	○			○						○			はし	めひかりは1人2尾です。
22	パンキンパン 30.40.50	○		ガリバタチキン 豆とさつま芋のサラダ (胡麻ドレッシング) ほうれん草とコーンのスープ	10 10 14	○		○							○			スプーン	はし
23		○		ツナコーンピラフ ポポティ(ミートキッシュ)(紙カップ) キャベツのスープ みかん	14 10 14 10			○					2					スプーン	
26	胚芽パン柏折 30.40.50	○		セルフコロッケバーガー (コロッケ、キャベツ、ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルト	10網.3 14 14			○								○		スプーン	はし
27		○	人参ゼリー	根菜のカレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ (中華ドレッシング)	14.14 10			○							○			スプーン	
28		○		マーボーさいめん 荳わかめ入り中華スープ サーターアンダギー	10.14 14 10網			○			○				○			スプーン	はし
29		○		ごはん いかのさらさ揚げ 五目煮豆 沢煮椀	14 10網 3 14	○			○						○			はし	いかのさらさ揚げは1人2枚です。
30	抹茶パン 30.40.50	○		豚肉と大根のトマト煮込み 春雨サラダ 手づくりかぼちゃのチーズケーキ (紙カップ)	14 10 10	○								2			フォーク	スプーン	



・1つの食缶に入りきれない時に、()の食缶を追加する場合があります。

・14日「にらたまスープ」に卵が使われています。

アレルギーの関係上、特別な洗浄が必要になりますので、必ず汁椀に盛り付けるよう、周知をお願いします。

中学校 10月の器具表

日	パン	牛乳	学配デザート	献立名	食缶	食器											食べるもの	※食べ方の注意 ※その他					
						ご飯茶わん	汁わん	大皿	小皿	しゃもじ	天ぷら挟み	パン挟み	パスタトング	ミニトング	使い捨て手袋	おたま			うどん杓子	小おたま			
1		○		ごはん 鶏肉の南蛮焼き ひじきの炒り煮 豚汁	14 10 10 14	○ ○															はし		
2		○		ごはん ヒレカツといかフライ(ソース) 花野菜のソテー 沢煮椀	14 10網 10 14	○ ○																はし	
5	黒砂糖パン(丸)	○		魚のガーリックソテー(紙カップ) マカロニカレーソテー パンブキンスープ	10(10) 14 14	 ○							2						スプーン		はし		
6		○	型抜きチーズ	しめじごはん 豆あじのから揚げ 石狩汁 巨峰	14 10網 14 3	○ ○ ○															はし	豆あじは1人2尾です。 巨峰は、1人2個です。	
7		○	梨ゼリー	ハヤシライス 海藻サラダ (和風ドレッシング)	10.14 10	 ○													スプーン		はし		
8		○		ごはん 手づくりコロケ(ソース) キャベツとベーコンのソテー 豆と野菜のスープ	14 10網 10 14	○ ○ ○													スプーン		はし		
9	シナモントースト (調理場より)	○		ポークソテー ベジタブルスープ (シナモントースト)	14 14 10.10	 ○ ○													スプーン		はし		
12	揚げパン(きな粉) (調理場より)	○		クリームシチュー 野菜ソテー 巨峰 (揚げパン)	14 14 3 10.10	 ○ ○								○					スプーン		はし	巨峰は、1人2個です。	
13		○		ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ みかん	10 14 14 10	○ ○ ○													スプーン		はし		
14		○		五目あんかけそば 春巻 春雨スープ	10.14 10網 14	 ○													スプーン		はし		
15	バターロール	○		豚肉のトマト煮込み マッシュポテト 野菜スープ	14 10 14	 ○													スプーン		はし		
16		○		ごはん 酢豚 中華スープ りんご	10 14 14 10	○ ○ ○													スプーン		はし		
19		○		スパゲッティペストカーレ 大根サラダ(中華ドレッシング) スイートポテト	14.14 10 10	 ○ ○								1					フォーク		スプーン		
20		○		ごはん かき揚げ(天つゆ)、竹輪の磯辺揚げ いなか汁 みかん	14 10網.3 14 10	○ ○ ○															はし		
21	クロワッサン	○		ヘルシーハンバーグ カラフルソテー 青大豆のチャウダー	10 10 14	 ○ ○													スプーン		はし		
22		○		ごはん さばの竜田揚げ ごまあえ つくね汁	14 10網 10 14	○ ○ ○															はし		
23		○		きのこごはん いかの野菜衣揚げ のっぺい汁 みかん	14 10網 14 10	○ ○ ○															はし		
26		○		梅わかごはん さけの照り焼き きんぴらごぼう 大根と里芋のみそ汁	14 10 10 14	○ ○ ○															はし		
27	食パン(いちごジャム)	○		鶏肉のから揚げ アスパラソテー オニオンスープ	10網 10 14	 ○ ○													スプーン		はし		
28		○		チャーハン 中華風卵焼き ワンタンスープ	14 10 14	 ○													スプーン		はし		
29	胚芽パン	○		ムサカ(紙カップ) 豆とごぼうのサラダ 洋風卵スープ	10(10) 14 14	 ○							2						スプーン		はし	卵入りスープです。 汁椀使用をお知らせください。	
30		○	プリン	きつねうどん ししゃもフライ(ソース) じゃがいもとベーコンのソテー	14.14 10網 10	 ○													スプーン		はし	ししゃもは、1人2尾です。	



- ・1つの食缶に入りきらない時に、()の食缶を追加する場合があります。
- ・29日は「洋風卵スープ」に卵が使われています。
- ・アレルギーの関係上、特別な洗浄が必要になりますので、必ず汁椀に盛りつけるよう、周知をお願い致します。

小学校

中学校

	献立名	配分量 1人分 中学年	献立名	配分量 1人分
1 木	鶏ごはん	175 g	ごはん	220 g
	ホキの香り揚げ	50 g	鶏肉の南蛮焼き	70 g
	ゆば入りすまし汁	170 ml	ひじきの炒り煮	50 g
	巨峰		豚汁	200 ml
2 金	トルコ風肉団子	60 g	ごはん	220 g
	じゃが芋とブロッコリーのソテー	76 ml	ヒレカツとイカフライ(ソース)	ヒレ40g イカ30g
	オニオンスープ	170 ml	花野菜のソテー	60 g
			沢煮椀	200 ml
5 月	中華おこわ	150 g	魚のガーリックソテー	60g
	野菜はるまき	40 g	マカロニのカレーソテー	70 g
	炒めナムル	40 ml	パンパキンスープ	200 ml
	白菜と豆腐のスープ	180 ml		
6 火	ポトフ	157 g	しめじごはん	230 g
	キャベツとウイナーのソテー (ピザパン)	78 ml	豆あじのからあげ	15g×2本
			石狩汁	200 ml
			巨峰	2 個
7 水	まいたけごはん	175 g	ハヤシライス	ごはん220g ルー200g
	鶏肉の甘辛揚げ	50 g	海藻サラダ(和風ドレ)	60 g
	みそけんちん汁	170 ml		
	みかん			
8 木	スパゲッティミートソース	めん150g ソース120ml	ごはん	220 g
	三色こんにゃくと海藻のサラダ (和風ドレッシング)	47 g	手作りコロッケ(ソース)	100 g
	さつまいものポタージュ	175 ml	キャベツとベーコンのソテー	70 g
			豆と野菜のスープ	200 ml
9 金	きつねごはん	170 g	ポークソテー	70 g
	さばの竜田揚げ	50 g	豆とキャベツのサラダ(玉ドレ)	60 g
	筑前煮	120 ml	ベジタブルスープ	200 ml
12 月	マカロニグラタン(紙カップ)	145 g	きな粉揚げパン	60 g
	かぶのスープ	180 ml	クリームシチュー	240 ml
	ミックスフルーツ	97 g	野菜ソテー	60 g
			巨峰	2 個
13 火	ごはん	150 g	ごはん	220 g
	鮭のカレー風味揚げ	50 g	麻婆豆腐	200 ml
	豚肉ときくらげの炒め物	70 ml	わかめスープ	200 ml
	米粉めんのスープ	165 ml	みかん	
14 水	ごはん	150 g	五目あんかけそば	めん180g あん200g
	れんこんハンバーグ	65 g	春巻	65 g
	ほうれん草とコーンのソテー	55 ml	春雨スープ	200 ml
	にらたまスープ	170 ml		
15 木	豚キムチごはん	190 g	豚肉のトマト煮込み	150 g
	手作りジャンボ餃子(紙カップ)(タレ)	100g タレ7g	マッシュポテト	100g
	豆乳スープ	170 ml	野菜スープ	200 ml
16 金	ししゃものフリッター	20 g	ごはん	220
	ポークシチュー	200 ml	酢豚	200 g
	キャベツともやしのごまサラダ	40 g	中華スープ	200 ml
			りんご	
19 月	ごはん	150 g	スパゲッティベスコートレ	めん160g ソース200ml
	焼売の天ぷら	25g×2個	大根のサラダ(ドレッシング)	70 g
	白滝のピリ辛炒め	48 ml	スイートポテト	70 g
	チンゲン菜と大根のみそ汁 巨峰	165 ml		
20 火	かみかみわかめごはん	163 g	ごはん	220 g
	鮭の塩麹焼き	50 g	かき揚げ(天つゆ)	70g 天つゆ15ml
	ごまこふきいも	60 g	いなか汁	200 ml
	けんちん汁	170 ml	みかん	
21 水	くりごはん	155 g	ヘルシーハンバーグ	95 g
	めひかりのから揚げ	40 g	カラフルソテー	60 g
	おかか煮	22 g	青大豆のチャウダー	200 ml
	まめとん汁	190 ml		
22 木	ガリバタチキン	60 g	ごはん	220 g
	豆とさつま芋のサラダ (胡麻ドレッシング)	70 g	さばの竜田揚げ	70 g
	ほうれん草とコーンのスープ	170 ml	ごまあえ	60 g
			つくね汁	220 ml
23 金	ツナコーンピラフ	185 g	きのこごはん	240 g
	ミートキッシュ(紙カップ)	65 g	いかの野菜衣揚げ	80 g
	キャベツのスープ	170 ml	のっぺい汁	200 ml
	みかん		みかん	
26 月	セルフコロッケバーガー (コロッケ、キャベツ、ソース)	コロッケ60g キャベツ25g	梅わかごはん	220 g
	ミネストローネ	160 ml	さけの照焼き	70 g
	フルーツヨーグルト	100 g	きんぴらごぼう	60 g
			大根と里芋のみそ汁	200 ml
27 火	根菜のカレーライス	ごはん150g カレー140g	鶏肉の唐揚げ	70 g
	キャベツとブロッコリーのサラダ (中華ドレッシング)	50 g	アスパラソテー	90 g
			オニオンスープ	200 ml
28 水	マーボーさいめん	めん125g ソース110ml	チャーハン	250 g
	荳わかめ入り中華スープ	165 ml	中華風卵焼	100 g
	サーターアンダギー	32 g	ワンタンスープ	200 g
29 木	ごはん	150 g	ムサカ	100 ml
	いかのさらさ揚げ	50 g	豆とごぼうのサラダ	70 g
	五目煮豆	50 g	洋風卵スープ	200 ml
	沢煮椀	165 ml		
30 金	豚肉と大根のトマト煮込み	150 ml	きつねうどん	うどん230g つゆ240ml
	春雨サラダ	60 g	ししゃもフライ(ソース)	20g×2尾
	手作りかぼちゃのチーズケーキ(紙カップ)	55 g	じゃがいもとベーコンのソテー	100 g