



# 10月分予定献立表



日	こんだて名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 全28品目中	使用材料名			栄養価	
			赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 下段:中 エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
3月	ごはん			ごはん			615 25.3
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	びりからみそしる	大豆 豚肉	豚肉 みそ	じゃがいも 油	にんにく 生姜 ごぼう 人参 こんにゃく		
	ほっけフライ ソース	小麦 大豆 りんご	ほっけフライ	油		755 29.4	
4火	ほうれんそうとツナのソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ツナ	油	人参 いんげん ほうれん草		582 20.6
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	はくさいとコーンのスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	鶏肉	じゃがいも	人参 コーン 白菜		
5水	とうふハンバーグあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉		743 25.2	597 17.1
	みかん				みかん		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
6木	すいぎょうざのスープ	小麦 大豆 卵 鶏肉 豚肉 ごま	水餃子		人参 竹の子 チンゲンサイ ねぎ		734 20.1
	はるまき	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 えび ごま	春巻き	油			
	★いためナムル	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ごま油 ごま 油	にんにく 人参 もやし 小松菜		
	コッペパン	小麦 大豆 乳		コッペパン			
7金	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				599 25.1
	アルファベットスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	鶏肉	じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン		
	たれつきにくだんご(2コ)	大豆 鶏肉 豚肉	タレつき肉団子			704 28.9	
	メープルカスタードワッフル	小麦 大豆 乳 卵		メープルカスタードワッフル			
11火	ごはん			ごはん			647 35.2
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	おやこに	小麦 大豆 卵 鶏肉	鶏肉 厚揚げ 鶏卵	砂糖 油	人参 玉ねぎ ほうれん草		
	むろあじのてりやき	小麦 大豆	むろあじのてりやき			817 42.8	
12水	チーズ	乳	チーズ				714 31.4
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	わふうかきたまじる	小麦 大豆 卵	豆腐 鶏卵 わかめ なんと	でん粉	干し椎茸 人参 小松菜		
13木	あかうおのたつた	小麦 大豆	赤魚の竜田	油		884 37.5	671 21.3
	そいどのぐ	小麦 大豆 豚肉	ベーコン 豚肉 大豆	油 砂糖	ほうれん草		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
14金	ぶたにくとだいごんのうまに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	豚肉 ちくわ	油 さといも 砂糖	干し椎茸 人参 玉ねぎ 大根 しらたき いんげん		877 26.3
	やきぐりコロッケ ソース	小麦 大豆 りんご		焼き栗コロッケ 油			
	もも	もも			もも		
	はちみつパン	小麦 大豆 乳		はちみつパン			
17月	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				641 23.0
	ジャーマンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	フランク	じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン		
	ツナオムレツ	小麦 大豆 卵 りんご	ツナオムレツ			795 26.6	
	しらたまポンチ	大豆 もも りんご		カクテルゼリー 白玉団子	パイナップル みかん もも		
18火	ごはん			ごはん			643 24.7
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	★こんさいカレー	小麦 大豆 鶏肉 りんご	鶏肉	じゃがいも 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ れんこん ごぼう 枝豆		
	チキンナゲット(小2中3コ)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	チキンナゲット	油		853 32.2	
19水	こまつなとメンマのソテー	小麦 大豆		油	味付きメンマ 小松菜 もやし		681 27.4
	ちゅうかめん	小麦		中華めん			
	ジョアブレーン	乳	ジョア				
	とうにゅうタンタンめんじる	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	豚肉 豆乳 みそ	砂糖 油 ラー油 ごま でん粉	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 竹の子 ほうれん草 ねぎ		
20木	しゅうまい(小2中3コ)	小麦 豚肉	しゅうまい			860 35.2	586 25.1
	ブルーベリータルト	大豆		ブルーベリータルト			
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
21金	しらたまだんごじる	小麦 大豆 鶏肉	鶏肉 なんと みそ	白玉団子	干し椎茸 人参 大根 ほうれん草		776 32.4
	★いかのかりんあげ(2コ)	小麦 大豆 いか	いか 澱粉付き	油 砂糖			
	★はなやさいサラダ			イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー		
	ごはん			ごはん			
22土	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				706 29.7
	★ごもくきんぴら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	鶏肉 さつま揚げ	油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん		
	さばのしおゆき	さば	サバの一塩			863 34.3	
	やさしいソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ		
23日	こどもパン	小麦 大豆 乳		こどもパン			666 28.2
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	クリームシチュー	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉	鶏肉 牛乳 片栗粉	じゃがいも 油	人参 玉ねぎ コーン パセリ		
	ハンバーグ だいこんおろしソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ハンバーグ	砂糖 でん粉	大根おろし	855 35.3	
24月	★おさつスティック			おさつスティック			586 26.5
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	たらとチンゲンサイのスープ	小麦 大豆 卵 鶏肉 豚肉	たら 鶏卵	ごま油 でん粉	人参 チンゲンサイ 生姜 にんにく		
25火	ごもくパオズ(2コ)	小麦 大豆 豚肉 ごま	五目パオズ			732 31.5	600 23.5
	★はるさめとキムチのいためもの	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま セラチン	豚肉	ごま油 砂糖 春雨	生姜 にんにく キムチ 竹の子 干し椎茸 なら		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
26水	ほうれんそうととうふのみそしる	大豆	豆腐 宝蔵寺みそ	じゃがいも	ほうれん草		767 28.4
	あじフライ ソース	小麦 大豆 りんご	あじフライ	油			
	こまつなとしめじのびたし	小麦 大豆	油揚げ	油 砂糖	もやし しめじ こまつな		
	ごはん			ごはん			
27木	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				673 25.6
	ちゅうかどんのぐ	小麦 大豆 卵 鶏肉 豚肉 いか ごま	豚肉 うすら卵 いか なんと	油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 キャベツ ほうれん草		
	ひじきいりあげぎょうざ(小2中3コ)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	ひじきいりぎょうざ	油		882 32.0	
	★りんご	りんご			りんご		
28金	ちやめし	小麦 大豆		茶飯			686 22.4
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	★よしのに	小麦 大豆 豚肉	豚肉 豆腐	油 じゃがいも でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ もやし グリンピース		
	やさしいコロッケ ソース	小麦 大豆 乳 りんご		野菜コロッケ 油		844 26.9	
29土	★まめまめサラダ	大豆	大豆	和風ドレッシング	枝豆 キャベツ きゅうり		678 23.8
	しよくパン	小麦 大豆 乳		食パン			
	チョコレートパテ	乳		チョコレートパテ			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
30日	かぼちゃのポターージュ	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉	豚肉 牛乳 生クリーム 片栗粉	油	人参 玉ねぎ かぼちゃ		824 28.5
	かぼちゃグラタン	小麦 大豆 乳	かぼちゃグラタン				
	★いろどりサラダ	小麦 大豆 鶏肉 ごま		香味塩ドレッシング	コーン 赤ピーマン きゅうり キャベツ		
	ごはん			ごはん			
31月	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				561 22.0
	コンソメスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草		
	とりにくのおしおだれやき	鶏肉 ごま	鶏肉の塩だれ漬け			693 24.8	
	キャベツとベーコンのソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	油	人参 キャベツ いんげん		
10月	ごはん			ごはん			622 25.7
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	まだいのみそしる	大豆	真鯛 豆腐 みそ		ほうれん草 とうがらし		
	チキンカツ ソース	小麦 鶏肉 りんご	チキンカツ	油		794 31.7	
★キムタクごはんのぐ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま セラチン	豚肉		油	たくあん キムチ ねぎ		

給食回数 20回

今月の特別献立は17日(月) 北小リクエスト献立	26日(水) 奈良県献立
27日(木) ハロウィン献立	

月間平均栄養価	638 25.2	803 30.5
---------	-------------	-------------

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
  - ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう!
  - ※ の日は、先割れスプーンがつかます。
  - ※ の日は、おわんが2こつかます。
  - ※ 太字のものは、学校配送品です。
  - ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。
- 羽生市学校給食センター 048-565-3010

### お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。

