

平成 29 年 10 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
2 (月)	ごはん 牛乳 アジフライ ゆでキャベツ 切り干し大根とベーコン炒め物 かぼちゃのみそしる	牛乳,あじフライ,ベー コン,油揚げ	米,麦,油	キャベツ,切り干し大根,いん げん,かぼちゃ,玉ねぎ,青ね ぎ	806	26.9
3 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の含め煮 小松菜ときのこのサラダ 大根のみそしる	牛乳,豚肉,高野豆腐,うず ら卵,かまぼこ	米,麦,こんにゃく,砂糖, 油,ごま	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ,こ まつ菜,しめじ,大根,わかめ	726	31.8
4 (水)	栗ごはん 牛乳 焼きさんま もやしのごま酢あえ 月見汁	牛乳,さんま,鶏肉	米,麦,ごま,砂糖,油,白 玉団子,こんにゃく	もやし,きゅうり,にんじん, ごぼう,青ねぎ	742	29.9
5 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそしる	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃ こ,豆腐	米,麦,こんにゃく,砂糖, 油	たけのこ,にんじん,ごぼう, れんこん,いんげん,わかめ, きゅうり,もやし,しめじ,青 ねぎ	649	26.1
6 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかりあえ 玉ねぎとにらの酢みそあえ 豚汁	牛乳,ちくわ,卵,油揚げ,豚 肉	米,麦,小麦粉,油,砂糖, さつまいも	青のり,キャベツ,玉ねぎ,に ら,にんじん,青ねぎ,	732	25.8
10 (火)	コッペパン 牛乳 きのこシチュー 花野菜のサラダ オレンジ	牛乳,鶏肉,ツナ	パン,じゃがいも,パタ ー,小麦粉,マヨネーズ, 砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,き のこ,マッシュルーム,グリーン ピース,ブロッコリー,オレン ジ	809	34.1
11 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き もやしのゆかりあえ 茎わかめの和え物 じゃがいものみそしる	牛乳,さわら,ツナ,油揚げ	米,麦,砂糖,マヨネーズ, じゃがいも	もやし,くきわかめ,きゅう り,にんじん,玉ねぎ,青ねぎ	709	30.1
12 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ キャベツののりあえ わかめスープ	牛乳,牛肉,ハム	米,麦,ごま,砂糖,油	玉ねぎ,ピーマン,にんじん, キャベツ,きゅうり,のり,わ かめ,とうもろこし,青ねぎ	697	29.5
13 (金)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨ焼き ラタトゥイユ たまごスープ	牛乳,ます,卵	米,麦,マヨネーズ,油,ご ま,片栗粉	青ねぎ,なす,トマト,玉ねぎ, にんじん,セロリー,にんにく しいたけ,えのきたけ,豆苗	682	29.6
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と姫路れんこんの炒め煮 青梗菜のおひたし 豆腐のみそしる	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐	米,麦,こんにゃく,ごま, 油,砂糖	れんこん,にんじん,ごぼう, 青ねぎ,チンゲン菜,えのきた け,わかめ	670	26.8
17 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き ミニトマト 切り干し大根の柚子風味サラダ キャベツのスープ	牛乳,鶏肉,かまぼこ,ベー コン	米,麦,砂糖,油	にんにく,トマト,切り干し大 根,こまつ菜,えのきたけ,玉 ねぎ,キャベツ,にんじん,セ ロリー	695	28.3
18 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかめのしょうが醤油 さつまいものみそしる	牛乳,牛肉,かまぼこ,油揚 げ	米,麦,しらたき,麩,砂 糖,油,さつまいも	白菜,玉ねぎ,しいたけ,ごぼ う,春菊,わかめ,しめじ,豆苗, 青ねぎ	673	26.3
19 (木)	たこめし 牛乳 ハタハタのから揚げ キャベツのごまあえ わかめのみそしる	たこ,牛乳,はたはた,油揚 げ	米,麦,上新粉,油,ごま, 砂糖	キャベツ,もやし,にんじん, わかめ,玉ねぎ,青ねぎ	630	28.6
20 (金)	淡路たまねぎのカレーライス 牛乳 海と畑のサラダ りんごヨーグルト	牛肉,牛乳,ツナ,ヨーグル ト	米,麦,油,じゃがいも,砂 糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, とうもろこし,ひじき	848	27.8
21 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こふきいも ほうれん草のソテー 大根のみそしる	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,麦,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,バター	レモン,ほうれん草,マッシュ ルーム,大根,えのきたけ,青 ねぎ	797	30.0
24 (火)	セルフバーガー ジョア (ハンバーグ、スライスチーズ、ケチャ ップ、ゆで野菜) クラムチャウダー なし	ハンバーグ,チーズ,ジョ ア,あさり貝,牛乳	パン,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,赤ピーマ ン,玉ねぎ,にんじん,セロリ ー,なし	806	33.7
25 (水)	ごはん 牛乳 鯖の三味焼き 切り干し大根の酢の物 もやしのみそしる	牛乳,さわら,油揚げ	米,麦,砂糖,ごま	青ねぎ,しょうが,切り干し大 根,きゅうり,にんじん,ごぼ う,もやし,えのきたけ	653	29.1

26 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 あげぎょうざ わかめスープ	牛乳,豚肉,いか,エビ,うず ら卵,ぎょうざ,ハム	米,麦,油,片栗粉,ごま	玉ねぎ,キャベツ,もやし,に んじん,たけのこ,干しいた け,きくらげ,いんげん,わか め,とうもろこし,青ねぎ	757	31.6
27 (金)	ごはん 牛乳 鯖のソース揚げ ひじきサラダ 里芋のみそしる	牛乳,さば,ハム,厚揚げ	米,麦,片栗粉,油,砂糖, さといも	ひじき,大根,にんじん,こま つ菜,青ねぎ	781	31.5
30 (月)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん 切り干し大根とえのきの梅あえ	牛乳,牛肉,油揚げ	米,麦,うどん,砂糖	玉ねぎ,しいたけ,青ねぎ,切 り干し大根,えのきたけ,練り 梅	609	22.6
31 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳,豚肉,厚揚げ,油揚げ	米,麦,砂糖,片栗粉,ご ま,じゃがいも	大根,しめじ,ほうれん草,白 菜,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	709	28.1
10月の平均					723	29.0

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。