

令和5年10月

中

予定献立表

在学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なたらき			たんぱく質(%)	
		エネルギーのもとになる	体をたくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2 (月)	【季節の料理】 牛乳 焼きししやも キヤベツのあえ物 豚汁	○精白米 ○さつまいも ○つくこ んにやく	○牛乳 ○OLやち ○豚肉もも 揚げ ○赤みそ ○中みそ	○キヤベツ ○平切たけのこん にんじん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○醤油 ○水 ○OLやち ○水	657
3 (火)	【世界の料理(中国)】 ごはん きのこ入りステーキ豆腐 芽三絲	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○めん粉 ○マヨネーズ	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも ○鶏ももチ ○赤みそ ○中みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	31
4 (水)	【地産産物を使用した料理】 ごはん 牛乳 れんこんの鶏肉あえ 納豆	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも ○鶏肉もも ○赤みそ ○中みそ	○れんこん ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	28.6
5 (木)	【季節の料理】 牛乳 野菜たっぷりのサラダ さつまいものサラダ オリーブ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも ○鶏肉もも ○赤みそ ○中みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	31.4
6 (金)	【デザート献立】 ごはん 牛乳 (A)さば(Ｂ)苦楯の甘酢かけ 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁 (A)麻つけのり(Ｂ)梅干し 小袋	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	31.5
10 (火)	五百圓ステーキ 焼きそば 中華のあえ物	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○豚肉もも ○焼きそば ○牛乳	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	788
11 (水)	ごはん 牛乳 苦楯とさつまいもの甘酢からめ 小松菜と白菜のおひたし なめこ汁	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○苦楯肉もも かつお ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	792
12 (木)	トッパサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ニューデォーネゼリー	○小麦胚芽油 ○オリーブオイル ○醤油 ○めん粉	○赤いんげん豆 ○牛乳 ○ペー ○ライ ○ライ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	784
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうとさわかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	○玄米 ○醤油 ○醤油 ○醤油	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	641
16 (月)	ごはん 牛乳 干しえびとチンゲンサイのあえ物	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豚肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	698
17 (火)	ごはん 牛乳 いりごめ ひじき入りほりほりあえ みかん	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	688
18 (水)	【季節の料理】 きのこカレー 牛乳 酒蒸しサラダ ヨーグルト	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	30.1
19 (木)	パン 牛乳 さけじやがいものコーンクリーム煮 チンゲンサイ	○小麦胚芽油 ○オリーブオイル ○醤油 ○めん粉	○赤いんげん豆 ○牛乳 ○ペー ○ライ ○ライ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	699
20 (金)	ごはん 牛乳 ホキの巻りあえ キヤベツの炒め煮 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○ホキ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	737
23 (月)	【郷土料理(岡山県)】 岡山すし 牛乳 ちりしりまほこ入りすまし汁 みかん	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○ホキ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	653
24 (火)	肉うどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物 小魚のあまからめ(細袋)	○小麦胚芽油 ○オリーブオイル ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	670
25 (水)	ごはん 牛乳 苦楯のオクスターソース焼き さくらげのあえ物 卵ステーキ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	31.3
27 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	787
30 (月)	【郷土料理(山形県)】 ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け みかん	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	646
31 (火)	ごはん 牛乳 黒おろしとキヤベツの甘辛のみそ汁 はくさいのあえ物	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○醤油 ○めん粉	○牛乳 ○豆腐 ○鶏肉もも 角切り ○干しえ び	○たまご ○たまご ○たまご ○たまご ○たまご	○食塩 ○醤油 ○水 ○醤油 ○水	709

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。
※特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナツ)をばを使用しない献立の日(敬用牛乳を除く)：2日、3日、4日、6日、11日、13日、17日、20日、30日、31日