



がつこんだてよていひょう
令和4年 10月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場

日 付	献 立 名		栄 養 価				赤…血 や 肉 に なる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が 休みの ところ
				E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	
3 (月)	ごはん おでん 真鯛フライ アーモンドおひたし 冷凍みかん		小	729	33.7	24.1	2.4	ちくわ さつまあげ まだい	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	大根 こんにやく キャベツ みかん	ごはん アーモンド 油 砂糖	
4 (火)	食パン りんごジャム 高原野菜ポトフ 照り焼きチキン ミモザサラダ		小	709	27.8	26.7	2.5	ウインナー 牛乳 照り焼きチキン たまご		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ 大根 グリンピース	パン マヨネーズ りんごジャム オリーブオイル じゃがいも	
5 (水)	ごはん つみれ汁 豚肉しょうが炒め 小松菜おかかマヨあえ		小	601	25.0	16.9	1.8	つみれ 牛乳 豚肉		にんじん 赤パプリカ 小松菜	大根 しらたき ねぎ しめじ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ とうもろこし	
6 (木)	みそラーメン コロッケ ほうれん草サラダ		小	656	27.0	20.2	2.5	豚肉 牛乳 なると		にんじん ニラ ほうれん草	キャベツ きくらげ メンマ	中華めん 油 コロッケ 砂糖	
7 (金)	栗ごはん 大根のみそ汁 厚揚げのみそ炒め れんこんゴマネーズ		小	635	25.2	21.6	2.6	豆腐 ハム 牛乳 みそ わかめ 豚肉 厚揚げ		にんじん ほうれん草	大根 れんこん ねぎ しょうが キャベツ にんにく たけのこ	ごはん 油 くり ごま 砂糖 マヨネーズ	
10 (月)	スポーツの日												
11 (火)	コッペパン 梨ジャム 白菜クリーム煮 ミートオムレツ 森のきのこソテー 豆乳いちごプリン		小	632	21.4	22.7	2.6	ベーコン 牛乳 ミートオムレツ		にんじん ほうれん草	たまねぎ えりんぎ 白菜 まいたけ しめじ	パン ホワイトルウ 梨ジャム 油 とうもろこし バター 豆乳いちごプリン	
12 (水)	ごはん 白菜みそ汁 煮込みハンバーグ ボイル野菜		小					みそ 牛乳 ハンバーグ		小松菜 トマトケチャップ ピーマン にんじん	白菜 たまねぎ キャベツ	ごはん デミグラスソース 砂糖 オリーブオイル	小学校
13 (木)	かきたまうどん 里芋のそぼろ煮 ひじきあえ		小	605	26.6	16.9	2.7	たまご 牛乳 かまぼこ しそひじき 豚ひき肉		小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり しょうが グリンピース	うどん 油 里芋	
14 (金)	ごはん 豆腐の中華スープ サバのカレー焼き チョレギサラダ ふりかけ		小	679	27.8	25.7	2.3	豚肉 牛乳 豆腐 のり サバ ふりかけ		にんじん	きくらげ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 ごま ドレッシング	
17 (月)	ごはん 白菜みそ汁 煮込みハンバーグ ボイル野菜		小	633	23.3	19.0	2.6	みそ 牛乳 ハンバーグ		小松菜 トマトケチャップ ピーマン にんじん	白菜 たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん デミグラスソース 砂糖 オリーブオイル	中学校
18 (火)	アップルコッペパン ミネストローネ カボチャチーズコロッケ 白菜フレンチサラダ ヨーグルト		小	693	23.6	24.9	2.8	ベーコン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ		にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ セロリ 白菜 きゅうり	アップルコッペパン オリーブオイル マカロニ 砂糖 じゃがいも とうもろこし	
19 (水)	鯛飯 すまし汁 五目厚焼きたまご 青菜のごまあえ		小	612	26.3	17.9	2.1	鯛 牛乳 なると 昆布 豆腐		にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ	ごはん ごま 麩 砂糖	
20 (木)	鶏なんばんめん お魚ナゲット コールスローサラダ		小					鶏肉 牛乳 かまぼこ お魚ナゲット ハム		にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり	うどん 油 マヨネーズ	小学校
21 (金)	ごはん なめこ汁 肉詰めいなり ポテトサラダ		小	645	21.8	21.8	2.0	豆腐 牛乳 みそ わかめ 肉づめいなり ハム		にんじん	なめこ ねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	
24 (月)	ごはん 大根とにんじんのみそ汁 豚肉のみそ漬焼き ビーンズサラダ りんご		小	705	27.8	24.1	1.9	油揚げ 牛乳 みそ 大豆 わかめ 豚肉 ソフトチキン		にんじん	大根 キャベツ りんご	ごはん マヨネーズ	
25 (火)	食パン 黒ごまクリーム 花豆ポタージュ 鮭のなかおちフライ わかめサラダ		小	702	26.4	21.6	2.6	ベーコン 牛乳 豆乳 わかめ 鮭フライ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン 黒ごまクリーム 花豆ペースト ベンジャメルウ とうもろこし ごま油 砂糖	
26 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 さんまのレモン煮 春雨サラダ		小	685	25.5	22.8	2.4	豆腐 みそ 牛乳 錦糸たまご わかめ さんま ハム		小松菜	白菜 もやし きゅうり	ごはん ごま油 春雨 砂糖	
27 (木)	☆中学校1年生リクエスト献立☆ ちゃんぽん麺 スパイシーチキン 大根サラダ ゆずゼリー		小	663	36.1	17.5	2.8	豚肉 ハム 牛乳 えび いか あさり チーズ かまぼこ		にんじん トマトケチャップ	しょうが にんにく たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり きくらげ	中華めん 油 片栗粉 ウスターソース ゆずゼリー マヨネーズ	
28 (金)	ごはん きのこカレー フレンチサラダ カボチャプリン		小	710	20.4	19.9	2.4	豚肉 牛乳		にんじん	えりんぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ にんにく マッシュルーム	ごはん 砂糖 油 じゃがいも カレールウ とうもろこし オリーブオイル カボチャプリン	
31 (月)	ごはん 春雨サラダ かつおの揚げびたし 青菜のおかかあえ		小	636	29.5	15.8	1.9	豆腐 牛乳 かつお		チンゲンサイ 小松菜 にんじん	たけのこ しょうが キャベツ	ごはん ごま 春雨 砂糖	
			中	802	36.1	18.0	2.4	かつおぶし					

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。