



かつこんだてよていひょう
令和2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 6群				
1 (木)	☆お月見こんだて☆ かきたまうどん 里芋のそぼろ煮 えだまめサラダ お月見だんご		小 693 中 906	29.9 38.4	16.4 19.1	2.1 2.7	たまご かまぼこ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース 枝豆 キャベツ	うどん 砂糖 油 さといも とうもろこし お月見だんご		
2 (金)	ごはん 豆腐の中華スープ 豚肉のオイスター炒め もやしとわかめのナムル		小 599 中 717	28.3 33.9	16.2 18.6	2.1 2.6	鶏肉 豆腐 豚肉 いんげん	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 赤パプリカ ほうれん草	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん ごま油 片栗粉 砂糖		
5 (月)	にんじんごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ		小 714 中 858	28.6 34.1	22.2 25.8	2.5 3.1	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねぎ ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも とうもろこし ごまドレッシング		
6 (火)	食パン りんごジャム 高原野菜ポトフ 鶏肉ホイル焼き ごまネーズあえ		小 719 中 897	34.5 42.9	22.3 26.7	2.6 3.3	ウインナー 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 赤パプリカ ほうれん草	白菜 レモン たまねぎ しょうが れんこん ほうれん草 大根 しめじ	食パン バター りんごジャム じゃがいも マヨネーズ	小学校 1～4・6年生	
7 (水)	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 さわらの西京焼き 昆布の炒め煮		小 664 中 789	32.7 38.4	19.7 22.2	2.7 3.4	木綿豆腐 油揚げ みそ さつまあげ こんぶ さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ	ごはん 油 砂糖	小学校6年生	
8 (木)	☆かみかみこんだて☆ ちゃんぽん麺 あじのフリッター 大根ゆかりあえ アーモンドカル		小 665 中 857	32.7 40.6	20.5 23.3	3.1 4.2	豚肉 いか かまぼこ あじのフリッター	牛乳 小魚	にんじん ゆかり	しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	ソフト麺 油 アーモンド		
9 (金)	ごはん きこののみそ汁 豚肉のみそ風味焼き 青菜のごまあえ		小 668 中 790	26.1 30.4	24.4 27.9	2.2 2.7	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しめじ えのき キャベツ	ごはん ごま 砂糖		
12 (月)	栗ごはん すまし汁 かつおと大豆のみそからめ 白菜おひたし		小 680 中 808	30.2 36.4	20.1 23.6	2.3 2.9	なると みそ 豆腐 かつおぶし かつお 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	白菜 たまねぎ れんこん ほうれん草	ごはん ごま 油 栗 片栗粉 砂糖		
13 (火)	コッペパン チョコクリーム マカロニスープ 鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットサラダ		小 608 中 732	24.8 29.8	17.6 20.4	2.8 3.5	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	コッペパン 油 マカロニ じゃがいも とうもろこし		
14 (水)	ごはん おでん つくね ごまあえ ふりかけ		小 676 中 808	22.8 26.7	25.7 30.1	2.0 2.4	さつまあげ ちくわ つくね	牛乳 こんぶ ふりかけ	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく もやし	ごはん さといも 砂糖		
15 (木)	みそラーメン 肉団子 ほうれん草サラダ チーズ		小 649 中 858	30.7 39.6	19.9 23.3	2.9 3.4	豚肉 ハム なると みそ 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ たら きくらげ めんま にんにく ねぎ しょうが	中華麺 油 砂糖		
16 (金)	ごはん すいとん汁 焼き魚(鮭) ちゃんちゃん焼き 風野菜炒め		小 626 中 753	26.7 32.2	15.8 18.1	2.6 3.3	鮭 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ 白菜 しめじ 大根 えのき キャベツ	ごはん すいとん 砂糖	バター	
19 (月)	ごはん チンゲン菜スープ 春巻き わかめサラダ スイートポテト		小 630 中 753	17.2 19.9	18.1 21.1	2.2 2.7	鶏肉 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	ごぼう 大根 きゅうり しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油 春雨 とうもろこし スイートポテト		
20 (火)	☆小学校3・4年生リクエストこんだて☆ メロンパン コーンスープ 鶏肉のから揚げ 大根サラダ ミルメーク		小 714 中 864	28.7 34.0	33.3 40.0	2.1 2.5	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく 大根 きゅうり	メロンパン バター じゃがいも マヨネーズ とうもろこし ミルメーク		
21 (水)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが炒め ビーンズサラダ		小 671 中 805	26.0 30.7	21.8 25.6	2.2 3	油揚げ みそ 大豆 豚肉 ソフトチキン	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ	大根 しょうが たまねぎ しらたき しめじ にんにく	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ		
22 (木)	スパゲッティミートソース 海藻サラダ プルーン		小 628 中 818	32.9 42.1	16.6 18.8	2.0 2.5	豚肉 ハム マッシュルーム 海藻サラダ	牛乳 海苔サラダ	にんじん トマト	たまねぎきゅうり はら マッシュルーム グリンピース こんにゃく プルーン	スパゲッティ とうもろこし ごま油 砂糖	バター	
23 (金)	ごはん もずくスープ いわしのゆずみそ煮 かみかみサラダ		小 632 中 751	25.9 30.4	21.2 24.3	2.2 2.9	たまご いわし さきいか ハム	牛乳 もずく	小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ キャベツ レモン汁	ごはん ごま油 砂糖	
26 (月)	ごはん 里芋汁 焼きさんま 小松菜サラダ		小 694 中 822	27.3 31.9	26.1 29.9	2.1 2.6	豚肉 みそ さんま ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ キャベツ レモン汁	ごはん さといも 砂糖		
27 (火)	コッペパン いちごマーガリン 白菜スープ 大豆ヒジキのチーズ焼き フレンチサラダ		小 675 中 815	26.5 32.0	28.7 33.6	2.5 3.2	豚肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	白菜 きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン 油 いちごマーガリン オリーブオイル とうもろこし 砂糖		
28 (水)	じゃがいもと白菜のみそ汁 さばのカレー焼き 小松菜のおかかマヨネーズあえ		小 643 中 746	27.4 30.3	17.3 18.2	2.9 3.4	油揚げ みそ さば かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも とうもろこし	マヨネーズ	
29 (木)	鶏なんばん麺 フィッシュナゲット おかかあえ りんご		小 654 中 857	28.9 37.3	21.0 25.1	2.6 3.6	鶏肉 かまぼこ フィッシュナゲット かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	しいたけ ねぎ キャベツ りんご	うどん とうもろこし	油	
30 (金)	ごはん ポークカレー ひじきサラダ ハロウィンデザート		小 665 中 802	23.6 28.0	17.2 19.8	2.1 2.6	豚肉 ひじき	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖		

- ★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。
- ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。
- ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金、26日までをお願いします。

入金日