



10月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人あたり kcal たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをととのえる)		
1	木	コッペパン いちごジャム ボーグビーンス ソナとやさいのサラダ ぎゅうにゅう	だいきず ぶたにく ソナ ぎゅうにゅう	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	616 26.1	小魚 種実類
2	金	ごはん ぶたにくとあつあげのいためもの さけだんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ さけだんご あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	621 25.8	果物 海藻類
ブラッサム献立～岩国市にゆかりのある朝ドラ「ブラッサム」にちなんだ献立～							
5	月	ごはん おおひら こまつなごまあえ ぎゅうにゅう いがもち	とりにく なまあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さといも さとう あぶら ごま さとう いりもち	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ こまつな もやし	642 22.8	魚介類 果物
6	火	コッペパン ミートソース ガルちゃんスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ だいきず ベーコン たまご きゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン いちごジャム パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ たまねぎ にんじん こまつな	606 27.1	野菜類 きのこ類
7	水	あきのかおりごはん いわしのしょうがに ずましじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いわしのしょうがに どうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん くり あぶら さとう じゃがいも	しめじ にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	635 27.3	青菜類 果物
8	木	コッペパン(小) きのこスパゲティ りっちゃんサラダ ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく チキンハム ごんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ	パン スパゲティ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ にんにく キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし トマト	635 26.4	魚介類 豆・豆製品
目の愛護デー献立							
9	金	ごはん レバーとじゃがいものあまからに ほうれんそうのみそじる ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	とりにく とりレバー たつたあげ どうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	694 25.7	きのこ類 野菜類
13	火	コッペパン リンごジャム じゃがいもとベーコンのサラダ くだくさんたまごスープ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	パン リンごジャム じゃがいも バター ごま	えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな	612 25.9	豆・豆製品 海藻類
14	水	ごはん あじのレモンふうみ とりごぼうじる ぎゅうにゅう	あじ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	えだまめ マイヤーレモンかじゅう ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	643 28.0	卵 いも類
15	木	こくどうパン とりにくのトマトに こまつなソーテー ぎゅうにゅう	とりにく ひよこまめ チキンハム ぎゅうにゅう	パン くろさとう じゃがいも さとう あぶら あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト こまつな キャベツ もやし	601 24.1	魚介類 果物
16	金	きのこカレーライス (ごはん きのこカレーシチュー) パリパリサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく しろいんげんまめ ソナ しらすばし ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター ほうりきこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく ずりりんご きりぼしだいこん こまつな にんじん	645 22.1	海藻類 豆・豆製品
19	月	ごはん さんまのかんろに そくせきづけ いもこんじる ぎゅうにゅう	さんまのかんろに くわわかめ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう さといも こんにやく さとう	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	617 24.0	果物 卵
20	火	コッペパン ミートボールのポトフ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	ミートボール ベーコン チキンハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん れんこん きゅうり	599 24	魚介類 海藻類
21	水	ごはん かんこくふうにくじゃが マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ソナ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら じゃがいも しらす さとう やきにくのたれ あぶら あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり マイヤーレモンかじゅう	625 23.9	卵 きのこ類
22	木	セルフイカメンチバーガー(よこわりまるパン) いかメンチカツ ボイルキャベツ カレースープ ぎゅうにゅう	いかメンチカツ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら シュールワッペ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく	600 21.9	いも類 豆・豆製品
アジアの献立～フィリピン・ベトナムの料理～							
23	金	ごはん アドボ フォースープ ぎゅうにゅう	とりにく ぐずらたまご ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう フォー	たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きくらげ	611 24.2	魚介類 種実類
26	月	ごはん どうぶのくずに りゃんぱん ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ チキンハム ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん	602 22.1	卵 海藻類
27	火	コッペパン ドラとぎつまいものシチュー ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	たら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ひじき チキンハム ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら バター ほうりきこ ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゅうり にんじん	621 24.2	果物 緑黄色野菜
28	水	ごはん(小) ごもくうどん だいきずサラダ ぎゅうにゅう みかん	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいきず ぎゅうにゅう	ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり みかん	629 22.8	きのこ類 種実類
29	木	コッペパン マーシャルビーンス ひきにくとじゃがいものいためもの ずいきようざスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく オイスターソース ずいきようざ ぎゅうにゅう	パン マーシャルビーンス じゃがいも あぶら さとう	にら たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しろねぎ	617 21.7	魚介類 果物
ハロウィン献立							
30	金	チキンピラフ ミートオムレツ パン・ブキンスープ ぎゅうにゅう ようなしミニゼリー	とりにく ミートオムレツ ベーコン どうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん ピラフ あぶら ようなしゼリー	にんじん たまねぎ ブリンピース かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	633 23.6	豆・豆製品 いも類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。