



令和6年10月 給食献立予定表

白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギーたんぱく質 家庭でとりたい食品	
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC		
1 火	ごはん	米						小 625 kcal	
	さばのみそ煮			さばみそ煮				中 757 kcal	
	ゆず吉和え	砂糖		お魚パスタ	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず吉果汁	小 26.4 g	
	のっぺい汁 牛乳	こんにやく 片栗粉		豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	中 30.3 g 種実	
2 水	麻婆豆腐丼	米 砂糖 片栗粉	ごま油	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	小 602 kcal	
	元気サラダ	砂糖	サラダ油	ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	中 765 kcal	
	プチゼリー (ぶどう味)	ゼリー						小 25.5 g	
	牛乳				牛乳			中 31.6 g くだもの	
3 木	ごはん	米						小 615 kcal	
	とり天	天ぷら粉	大豆油	鶏肉			にんにく しょうが	中 785 kcal	
	だご汁	やせうま平麺		豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ごぼう しめじ	小 24.0 g	
	高菜ふりかけ 牛乳		ごま		しらす干し	高菜漬け		中 29.4 g 淡色野菜	
4 金	パン	パン						小 671 kcal	
	秋の味覚シチュー	小麦粉 さつまいも	バター くり サラダ油	鶏肉		牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	中 837 kcal	
	ほうれん草サラダ	砂糖	サラダ油	ハム			ほうれん草 キャベツ とうもろこし	小 24.5 g	
	豆乳パンナコッタ 牛乳	豆乳パンナコッタ						中 30.2 g 豆・大豆製品	
7 月	ごはん	米						小 599 kcal	
	とり肉のごまマヨ焼き		ごま マヨネーズ	鶏肉			パセリ	中 766 kcal	
	切干大根の煮物	砂糖	サラダ油	平天	昆布	にんじん さやいんげん	切干大根	小 24.5 g	
	キャベツのみそ汁 牛乳			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	中 29.8 g いも	
8 火	ビーンズカレー	米	サラダ油 ルウ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆			枝豆 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	小 690 kcal
	ひじきサラダ	砂糖	サラダ油	ハム			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	中 869 kcal
	ヨーグルト						ヨーグルト	小 27.2 g	
	牛乳							中 32.9 g きのこ	
9 水	ごはん	米						小 577 kcal	
	ちくわのお好み揚げ	天ぷら粉	大豆油	ちくわ	青のり		紅しょうが	中 817 kcal	
	磯香和え	砂糖			のり	はなつこりー にんじん	キャベツ もやし	小 22.5 g	
	とりつみれ汁 牛乳			肉団子 豆腐 みそ		にんじん	大根 たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	中 35.8 g いも	
10 木	豚肉のしょうが炒め丼	米 砂糖	サラダ油 ごま	豚肉			にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが	小 — kcal	
	さつまいものみそ汁	さつまいも		豆腐 油揚げ みそ			にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	中 749 kcal	
	柿						柿	小 — g	
	牛乳				牛乳			中 29.5 g 海藻	
11 金	減量) パン	パン						小 653 kcal	
	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム						中 816 kcal	
	白ごま坦々うどん	うどん	サラダ油 ごま	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ	小 25.0 g	
	れんこんサラダ 牛乳	糸こんにやく	マヨネーズ	ハム		にんじん ブロッコリー	れんこん	中 31.3 g 米	
15 火	ごはん つぼ漬け	米					つぼ漬け	小 — kcal	
	焼きししゃも						子持ちししゃも	中 785 kcal	
	すき焼き風煮物	糸こんにやく 焼きふ 砂糖	サラダ油	牛肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	白菜 たまねぎ しめじ 長ねぎ	小 — g	
	早生みかん 牛乳						みかん	中 32.2 g 緑黄色野菜	
16 水	ゆかりごはん	米						小 638 kcal	
	けんちょう	こんにやく 里芋 砂糖	サラダ油	豆腐 油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	中 797 kcal	
	ごまじゃこ和え	砂糖	ごま ごま油		しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	小 23.6 g	
	豆乳プリン 牛乳	豆乳プリン						中 29.1 g くだもの	

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
17 木	ごはん	米						小 590 kcal
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも 砂糖	ごま油	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	中 755 kcal
	パンサンスー	春雨 砂糖	ごま ごま油	ハム 錦糸卵		にんじん	もやし きゅうり	小 23.7 g
	一食ふりかけ							中 29.4 g
	牛乳				牛乳			小魚
18 金	パン	パン		アメリカの食文化				小 678 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ	中 854 kcal
	サーモンフライ		大豆油	サーモンフライ				小 32.9 g
	チーズサラダ	砂糖	サラダ油		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	中 40.7 g
	牛乳				牛乳			海藻
21 月	ごはん	米						小 633 kcal
	チキンいもごぼう	さつまいも 砂糖 片栗粉	大豆油	鶏肉		枝豆	ごぼう	中 822 kcal
	なめこ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なめこ キャベツ たまねぎ	小 20.7 g
	菊花みかん						みかん	中 25.3 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜
22 火	ごはん	米						小 579 kcal
	韓国風煮物	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ	中 753 kcal
	ナムル	砂糖	ごま ごま油			にんじん はなっこりー	もやし キャベツ	小 23.0 g
	中のみ) 小魚				小魚			中 30.8 g
	牛乳				牛乳			きのこ
23 水	ごはん	米						小 583 kcal
	ハンバーグソースかけ	砂糖		ハンバーグ		トマト		中 735 kcal
	りんご入りサラダ	砂糖	サラダ油	ハム			りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	小 20.7 g
	野菜スープ			ベーコン		にんじん パセリ	大根 たまねぎ しめじ セロリ	中 24.9 g
	牛乳				牛乳			海藻
24 木	くりごはん	米	くり					小 539 kcal
	さんまの甘露煮			さんま甘露煮				中 786 kcal
	酢の物	砂糖		お魚パスタ		にんじん	大根 きゅうり	小 21.5 g
	豆腐汁			豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 26.2 g
	中のみ) はちみつレモンゼリー	ゼリー						乳製品
25 金	パン	パン						小 604 kcal
	手作り徳佐りんごジャム	砂糖					りんご レモン果汁	中 756 kcal
	肉団子のポトフ	じゃがいも		つくね ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ	小 23.6 g
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま マヨネーズ	サラダチキン	ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	中 29.0 g
	牛乳				牛乳			米
28 月	木の葉丼	米 砂糖 片栗粉		かまぼこ ちくわ 卵 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	小 550 kcal
	春雨の酢の物	春雨 砂糖	ごま			にんじん	キャベツ きゅうり ゆず吉果汁	中 — kcal
	菊花みかん						みかん	小 20.2 g
	牛乳				牛乳			中 — g
								肉
29 火	ごはん	米						小 560 kcal
	とり肉のみそマヨ焼き	砂糖	マヨネーズ	鶏肉 みそ				中 711 kcal
	即席和え		ごま		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	小 24.2 g
	けんちん汁	こんにゃく 里芋		豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	中 29.4 g
	牛乳				牛乳			くだもの
30 水	ごはん	米						小 592 kcal
	さわらの竜田揚げ		大豆油	さわら竜田揚げ				中 754 kcal
	五色和え	砂糖		錦糸卵	ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ	小 23.7 g
	大根のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 たまねぎ えのきたけ	中 28.6 g
	牛乳				牛乳			いも
31 木	ごはん	米						小 542 kcal
	ちゃんこ鍋	里芋 こんにゃく		鶏肉 肉団子 生揚げ		にんじん いら	白菜 ごぼう しめじ しょうが にんにく	中 732 kcal
	ごま酢和え	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	小 21.5 g
	中のみ) チーズ				チーズ			中 28.5 g
	牛乳				牛乳			魚介類

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー



《今月の給食の有無等》			
4日	小1なし	22日	小6なし
10日	小学校なし	28日	中学校なし
15日	小学校なし		
18日	小2なし		

