

10月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(木)	マーボー野菜 雷こんにやく ちくわとチーズのおかか和え かき玉汁	豚ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 なす 人参 青ねぎ 片栗粉 板こんにやく(国) 白ごま ちくわ サラダチーズ キャベツ 胡瓜 花かつお 卵 わかめ(国)
2日(金)	キムチロールカツ れんこんのカレー炒め 大根の塩吹き昆布和え 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ 水煮れんこん ピーマン カレー粉 大根 塩吹き昆布 玉ねぎ 人参 青ねぎ
3日(土)	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ハヤシルウ キャベツ (冷)コーン 人参 わかめ(国) みかん缶 黄桃缶 無糖ヨーグルト
5日(月)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵(衣用) 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
6日(火)	鶏のチリソース バターコーン ベーコンと白菜の中華風 すまし汁	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ (冷)コーン 人参 バター ベーコン 白菜 松茸麩 えのき茸 青ねぎ
7日(水)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大学芋 キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう(国) (冷)グリーンピース 土生姜 さつま芋 はちみつ 黒ごま キャベツ 胡瓜 ゆかり粉 豆腐 うす揚げ 青ねぎ
8日(木)	ミートソーススパゲティ 玉子サラダ わかめおにぎり スープ	スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 小麦粉 キャベツ 卵 胡瓜 パプリカ(赤) わかめご飯の素 玉ねぎ 本しめじ (冷)コーン
9日(金)	散らし寿司 海老&れんこんの天ぷら ミニうどん	高野豆腐 人参 干しいたけ ちりめんじゃこ 卵 (冷)グリーンピース 刻みのり さくらでんぶ 海老 (冷)れんこん 小麦粉 卵(衣用) 細うどん 鶏もも肉 ほうれん草 花麩 出し昆布
13日(火)	ヤンニョムフィッシュ ピーマンとこんにやくの甘辛炒め マカロニサラダ すまし汁	骨なしホキ 片栗粉 にんにく 土生姜 キャベツ ピーマン つきこんにやく(国) マカロニ 卵 (冷)グリーンピース 人参 豆腐 花麩 青ねぎ
14日(水)	鶏そぼろ丼 茹で豚のごまドレ 味噌汁	鶏むねミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 卵 土生姜 豚肉 キャベツ (冷)コーン 人参 大根 おつゆ麩 なめこ
15日(木)	和風ハンバーグ 切り干し大根の炒り煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 キャベツ 切り干し大根(国) つきこんにやく(国) 人参 かぼちゃ ポークハム (冷)グリーンピース そうめん わかめ(国) 青ねぎ キムチ
16日(金)	チキンカツ ツナじゃが 小松菜のナムル 味噌汁	鶏むね肉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ ツナフレーク じゃが芋 小松菜 人参 白ごま えのき茸 うす揚げ 青ねぎ
19日(月)	挽肉ガーリック炒飯 いかの唐揚げ&フライドポテト 和風ポトフ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)コーン 青ねぎ バター にんにく ロールイカ にんにく 片栗粉 フライドポテト ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
20日(火)	《パン給食》 パン クリームシチュー 一口カツ りんごジュース	バターロール 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュー 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ りんごジュース
21日(水)	ポークチャップ チンゲン菜とさつま揚げの和え物 大根とじゃこの和風サラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン パプリカ(黄) キャベツ チンゲン菜 さつま揚げ ちりめんじゃこ 大根 大葉 おつゆ麩 わかめ(国) 青ねぎ
22日(木)	鶏の唐揚げ ほうれん草のバター醤油炒め 春雨の酢の物 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ ほうれん草 (冷)コーン バター 春雨 わかめ(国) 人参 えのき茸 うす揚げ 青ねぎ
23日(金)	さつま芋ご飯 キムチ 豚肉のねぎ塩炒め 大根とちくわの煮物 白菜のおかかぼん酢和え 味噌汁	さつま芋 豚肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ 青ねぎ にんにく キャベツ 大根 煮込みちくわ 白菜 胡瓜 花かつお 豆腐 花麩 キムチ
26日(月)	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤・黄)
27日(火)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ にら 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 水煮れんこん 鶏むねミンチ 玉ねぎ 土生姜 片栗粉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 白ごま
28日(水)	肉団子の中華あん かぼちゃの素揚げ もやしのごま和え キムチスープ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 水煮たけのこ きくらげ片栗粉 かぼちゃ 太もやし 胡瓜 白ごま 春雨 にら キムチ
29日(木)	十六穀米 鯖の塩焼き フライドポテト・のり塩味 根菜ナムル 味噌汁 キムチ	十六穀米 塩さば フライドポテト 青のり粉 ごぼう(国) 大根 人参 豆腐 わかめ(国) 青ねぎ キムチ
30日(金)	あんかけ鶏卵うどん 五目ひじき煮 ゆかりおにぎり	細うどん 卵 鶏もも肉 青ねぎ 土生姜 片栗粉 出し昆布 ひじき 人参 つきこんにやく(国) 水煮大豆 水煮れんこん ゆかり粉

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園	10日(土)	ジャーマンポテト 大根のぞぼろあん 大豆のサラダ 味噌汁	ポークハム じゃが芋 玉ねぎ 卵 ブロッコリー 大根 鶏むねミンチ 片栗粉 キャベツ 水煮大豆 人参 胡瓜 おつゆ麩 うす揚げ 青ねぎ
こども園	17日(土)	天津飯 大学芋 スープ	卵 むきえび 干しいたけ 青ねぎ 片栗粉 さつま芋 はちみつ 黒ごま チンゲン菜 玉ねぎ 人参
こども園	24日(土)	ピビンパ ヤンニョムチキン わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 刻みのり 鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 白ごま キャベツ わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
こども園	31日(土)	チャプチェ風 キャベツの玉子炒め もやしの磯風味和え 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 春雨 小松菜 しいたけ パプリカ(赤・黄) にんにく 白ごま キャベツ 卵 太もやし 胡瓜 味噌付けのり 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13~20%)	18.0 (20~30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)
一人1回当たり