



10月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のりもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	火		ごはん		ごはん		583	21.0
			はるまき	えび	はるまきのかわ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ		
			きのこのたまごとじじる	とりにく とうふ たまご	でんぶん あぶら	しめじ えのきたけ にんじん みつば たまねぎ		
2	水		たんたんめん	ぶたにく あかみそ だいす	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	523	24.7
			かみかみサラダ	ロースハム しらすぼし	アーモンド ごま さとう へにはなあぶら	コーン キャベツ きゅうり		
			りんご			りんご		
3	木		ごはん		ごはん		686	33.7
			ししゃものしよあげ	ししゃも あおのり たまご	こむぎこ あぶら			
			ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ パセリ		
4	金		パターパン		バターパン		563	20.6
			グヤーシュ	ぎゅうにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく		
			チャルマーデー	ロースハム	へにはなあぶら オリーブオイル さとう	パプリカ きゅうり キャベツ にんじん レモン		
7	月		ごはん		ごはん		544	17.6
			マーボーなす	ぶたにく あかみそ みそ	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	なす たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが とうがらし		
			きりぼしだいこんのナムル		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく コーン		
8	火		ひろしまたからばこスパゲティ	ベーコン しらすぼし	スパゲティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン	630	22.4
			やさいのかわりソースあえ		さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ しょうが		
			ぶどうのカップケーキ	たまご	ホットケーキミックス バター さとう	ぶどうジュース		
9	水		ごはん		ごはん		619	29.5
			さんまのしおやき	さんま				
			だいこんおろし			だいこん		
10	木		ごはん		ごはん		680	25.1
			ひじきのコロッケ	ぎゅうにく ぶたにく ひじき たまご	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ		
			ゆでキャベツ			キャベツ にんじん		
11	金		セルフツナサラダサンド	まぐろのみずに チーズ	コッペパン さとう マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン	717	28.9
			きのこマカロニのクリームに	ベーコン きゅうりにゅう しろいんげんまめペースト	マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく		
15	火		ごはん		ごはん		562	24.8
			いかのカレーあげ	いか	でんぶん あぶら			
			レモンふうみだいこん	しらすぼし	さとう	だいこん レモン		
16	水		なすのみそ煮	とうふ あぶらあげ みそ		なす たまねぎ にんじん ねぎ	524	21.5
			さらうどんのあんかけ	ぶたにく ちくわ えび うすらたまご	ちゅうかあげめん でんぶん あぶら	にんじん はくさい きくらげ しめじ たけのこ ピーマン		
			だいがくいも		さつまいも くるごま さとう あぶら			
17	木		ふちゅうすし	しらすぼし とりにく たまご	こめ ごま さとう	れんこん ごぼう にんじん みつば ほししいたけ	581	18.8
			さわにわん	かまぼこ	はるさめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし		
			パバロア	ぎゅうにゅう なまクリーム ゼラチン かんてん	さとう			
18	金		コッペパン		コッペパン		613	26.3
			かぼちゃのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ あぶら バター パンこ こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ パセリ		
			はくさいのわふうサラダ	だいす まぐろのみずに	へにはなあぶら さとう	みずな だいこん はくさい にんじん		
21	月		ごはん		ごはん		598	29.1
			ちゃんこなべ	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	でんぶん	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ いら		
			チーズなっとう	なっとう チーズ かつおぶし しらすぼし	さとう	パセリ		
22	火		やきそば	ぶたにく さつまいも あおのり かつおぶし	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	541	21.9
			ひじきのナムル	ひじき しらすぼし	さとう ごま ごまあぶら	だいこん みずな にんじん にんにく		
			こくとうドーナツ	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス バター あぶら くるごま			
23	水		ごはん		ごはん		619	30.8
			さけのゆずみそやき	さけ みそ	さとう	ゆず		
			カラフルソテー	ウイナーソーセージ	あぶら	ほうれんそう にんじん コーン		
24	木		ごもくまめ	だいす ちくわ こんぶ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう にんにく ほししいたけ	570	22.9
			なまあげのそぼろに	ぎゅうにく なまあげ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ さやいんげん		
			みずなのあえもの	ロースハム わかめ	ごま さとう	キャベツ みずな にんじん		
25	金		コッペパン		コッペパン		616	24.9
			とりにくのワインに	とりにく	さとう あぶら	マッシュルーム にんにく たまねぎ さやいんげん ピーマン		
			ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり たまねぎ コーン		
28	月		ごはん		ごはん		678	34.0
			まぐろのあまからに	まぐろ	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが		
			ほうれんそうのごまあえ		ごま ねりごま さとう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん		
29	火		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	574	19.4
			ごはん		ごはん			
			いもに	ぎゅうにく なまあげ	さといも あぶら さとう	こんにゃく ごぼう しろねぎ にんじん だいこん まいたけ		
30	水		こまつなのおかかあえ	かつおぶし ちくわ	さとう	こまつな もやし にんじん	607	27.4
			わふうラーメン	やきぶた わかめ	ちゅうかめん	にんじん しめじ もやし コーン チンゲンサイ たまねぎ		
			ちゅうかまんふう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ		
31	木		ごはん		ごはん		593	24.0
			れんこんのつくねあげ	とりにく たまご	さとう でんぶん あぶら	れんこん しいたけ にんじん コーン しょうが		
			こんぶはくさい	こんぶ		はくさい		
			はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのきたけ		

*物資の都合により、献立を変更することがあります。