



10月

学校給食献立表

府中町立府中央小学校

にち	ようび	のみ もの	こんだてめい	つかわれているしょうひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょうひん	きいろのグループのしょうひん	みどりのグループのしょうひん		
1	水		スタミナうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	うどん でんぶん あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	505	20.6
			れんこんのサラダ	ロースハム	こむぎこ あぶら さとう べにばなあぶら	れんこん キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン		
2	木		ごはん		ごはん		709	32.4
			さわらのバーベキューソースかけ	さわら	でんぶん あぶら さとう			
			ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ パセリ		
			こんにゃくのおかか	なまあげ さつまあげ とりにく かつおぶし	さとう あぶら	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん		
3	金		コッペパン		コッペパン		584	22.0
			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		
			チャーマデー	ロースハム	べにばなあぶら オリーブオイル	パプリカ きゅうり キャベツ にんじん レモン		
6	月		あきのかおりごはん	とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも あぶら	にんじん まいたけ ほししいたけ	522	16.4
			つきみじる	かまぼこ	しらたまもち さといも	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ		
			ぶどう			ぶどう		
7	火		ひろしまたらばこスパゲティ	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	613	24.0
			おん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		
			おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス あぶら さとう バター			
8	水		ごはん		ごはん		686	23.8
			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 こむぎこ あぶら さとう パンこ	たまねぎ		
			ゆでキャベツ			キャベツ にんじん		
			くきわかめのきんぴら	とりにく くきわかめ あぶらあげ	ごま あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ピーマン		
9	木		ごはん		ごはん		584	22.9
			ちくわのにしょくあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ でんぶん あぶら			
			だいこんとベーコンのいためもの	ベーコン	オリーブオイル バター	だいこん コーン にんにく		
			きのこじる	とりにく	あぶら	はくさい にんじん まいたけ しろねぎ えのきだけ		
10	金		コッペパン		コッペパン		625	24.5
			きのこマカロニのクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	マカロニ バター こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく		
			かぶとうすらまめのサラダ	ロースハム うすらまめ	ごま べにばなあぶら さとう	かぶ にんじん		
お話し給食の日			ごはん		ごはん		575	28.0
14	火		ちゃんこなべ	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	でんぶん	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ にら		
			チーズなっとう	なっとう チーズ しらすぼし かつおぶし	さとう	パセリ		
15	水		さらうどんのあんかけ	ぶたにく えび ちくわ うすらたまご	さらうどんのめん でんぶん あぶら	きくらげ にんじん はくさい しめじ たけのこ ピーマン	523	21.6
			だいがくいも		さつまいも あぶら さとう くろごま			
			りんご			りんご		
16	木		ごはん		ごはん		554	24.2
			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		
			まいたけのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		エリンギ えのきだけ まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ		
20	月		ごはん		ごはん		556	18.5
			マーボーなす	ぶたにく みそ あかみそ	でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	なす ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 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	ロースハム	ごまあぶら ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり コーン にんじん にんにく		
21	火		しおやきそば	ぶたにく いか こんぶ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しろねぎ	532	23.8
			こんさいサラダ	まぐろのみずに	マヨネーズ	れんこん だいこん さやいんげん にんじん		
			マカロニのあべかわ	きなこ	マカロニ さとう			
22	水		ごはん		ごはん		618	30.9
			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	ウインナーソーセージ	あぶら	ほうれんそう にんにん コーン		
			ごもくまめ	だいず ちくわ こんぶ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ		
広島県の郷土料理			ふちゅうずし	しらすぼし とりにく たまご	こめ ごま さとう	れんこん にんじん ほししたけ みつば	505	18.9
23	木		さわにわん	かまぼこ	はるさめ	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ		
			りんご			りんご		
24	金		コッペパン		コッペパン		612	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 バター こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ パセリ		
			みずなのサラダ	だいず まぐろのみずに	さとう べにばなあぶら	みずな だいこん はくさい にんじん		
27	月		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		
			とりだんごじる	とうふ とりにく	でんぶん	しろねぎ しょうが はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	573	19.6
28	火		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		
			こまつなのおかかあえ	ちくわ かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん		
29	水		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	607	27.5
			ちゅうかまんふう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ		
30	木		ごはん		ごはん		588	30.6
			きりぼしだいこんのとりバーグ	とりにく	パンこ さとう でんぶん	きりぼしだいこん		
			みずなのいためもの	しらすぼし	ごまあぶら	みずな		
			もずくのたまごとじり	もずく とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ えのきだけ こまつな		
31	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 マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン	672	27.7
			あきのかおりシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら バター	しめじ にんじん パセリ たまねぎ		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。