



10月 学校給食予定献立表



井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1（火）	ごはん 高野豆腐の卵とじ ハムと小松菜の和え物	牛乳	生乳 とりにく たまご	こうやどうふ ちくわ ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	青野幼	
2（水）	ごはん 豚肉と大根のうま煮 キャベツの梅酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく かつお節	しょうが たまねぎ キャベツ	だいこん にんじん きぬさや こまつな 赤じそ	こめ さといも 三温糖	
3（木）	五目ごはん 豚肉のしょうが炒め さといものみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ ぶたにく	とりにく とうふ みそ	にんじん ほししいたけ キャベツ	ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 こんにゃく 油 さといも	
4（金）	ごはん さばのもろみみそかけ たくあん和え わかめ汁	牛乳	生乳 もろみみそ とうふ	さば かつお節 わかめ	キャベツ たくあん たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	
7（月）	ごはん 鶏肉のきのこソースかけ いんげんとキャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	生乳 かつお節	とりにく みそ	えのきたけ いんげん にんじん ねぎ	マッシュルーム キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 じゃがいも かたくり粉	美星幼 野上幼 青野幼
8（火）	ツナサンド（パン・ツナと野菜） かぼちゃのポターージュ	牛乳	生乳 ベーコン	ツナ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	キャベツ にんじん グリーンピース	パン マヨネーズ	
9（水）	豚丼 豆腐のすまし汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	ぶたにく とうふ かまぼこ	にんにく たまねぎ 大豆もやし	しょうが にんじん ねぎ キャベツ ピーマン	こめ 三温糖 むぎ	美星小6年
10（木）	カレーうどん ごぼうのごまマヨネーズサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	生乳 油揚げ	ぶたにく ハム	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	うどん 三温糖 ブルーベリーゼリー マヨネーズ ごま	
11（金）	《かみかみ献立》 ごはん 筑前煮 ごまじやこ和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	とりにく 昆布	にんじん ごぼう いんげん りょくとうもやし	れんこん ほししいたけ キャベツ	こめ こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	美星小1～4年 美星幼
15（火）	ごはん コロッケ いんげんとキャベツのごま和え わかめのみそ汁	牛乳	生乳 とうふ みそ	油揚げ わかめ	いんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ コロッケ 三温糖 揚げ油 ごま	
16（水）	ごはん えびと高野豆腐のうま煮 ささみと野菜の和え物	牛乳	生乳 えび とりにく	ぶたにく こうやどうふ	しょうが たけのこ いんげん	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ だいこん キャベツ	こめ 三温糖 ごま	
17（木）	鶏そぼろ丼 豚汁	牛乳	生乳 いりたまご みそ	とりにく ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう	たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	こめ 三温糖 こんにゃく むぎ さといも	
18（金）	ごはん 肉じゃが ハムと野菜のごま酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ きぬさや キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖 こんにゃく ごま	美星幼
21（月）	ごはん 鶏肉の香味焼き ツナとキャベツの甘酢和え きのこのみそ汁	牛乳	生乳 ツナ みそ	とりにく 油揚げ	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	にんにく にんじん えのきたけ ねぎ	こめ ごま 三温糖 ごま油	美星中 荏原幼
22（火）	《防災の献立》 救給カレー ミニパン（小学校のみ） ミートボールと野菜のスープ煮	牛乳 小型パン（中学校のみ） バナナ	生乳	合鴨ボール	とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	しめじ トマト にんじん いんげん バナナ	じゃがいも ミニパン（小学校） こめ 油 小型パン（中学校）	
23（水）	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ ツナ	ぶたにく みそ	れんこん だいこん きぬさや	たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ えだまめ	こめ かたくり粉 三温糖 ごま油	
24（木）	中華めんの五目あんかけ 小籠包（ショーロンポー） キャベツの中華和え	牛乳	生乳 えび 小籠包	ぶたにく いか ツナ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉	全幼稚園
25（金）	ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ 韓国のり	牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ 韓国のり	キャベツ にんじん すりおろしりんご えのきたけ	たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま ごま油 三温糖	
28（月）	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 塩昆布和え 赤だし	牛乳	生乳 塩昆布 みそ	とりにく 油揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ さつまいも 小麦粉 揚げ油 ごま 三温糖	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
29（火）	バターパン 野菜とウインナーのクリーム煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん グリーンピース キャベツ	バターパン じゃがいも 三温糖	
30（水）	ごはん えびと野菜の中華煮 ばんさんすう	牛乳	生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく えび きんしたまご	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり にら	こめ ごま油 はるさめ かたくり粉 三温糖	荏原幼
31（木）	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ 糸かまぼこ	とりにく みそ	れんこん にんじん いんげん はくさい	ごぼう だいこん こまつな	こめ 三温糖 ごま	

は地場産物(県内産含む)

10月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)
エネルギー kcal	630	626	643	614	613	602	628	646	675	606	686
たんぱく質 g	28.4(20.4～31.6)	27.9	20.9	31.8	25.7	25.5	27.9	26.4	24.4	23.7	21.0
カルシウム mg	350	361	315	338	306	278	356	326	339	346	391
16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
622	682	618	616	631	652	696	620	683	715	646	604
28.7	26.8	21.6	25.4	18.6	26.1	31.9	25.1	20.8	23.9	27.2	25.4
347	292	330	307	283	322	318	330	330	353	326	366

