



# 令和4年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		669 851	26.3 32.8
	照り焼きハンバーグ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・さとう・でん粉	玉ねぎ		
	細切りこんぶのいため煮	ぶた肉・ちくわ・こんぶ	サラダ油・さとう	にんじん		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でん粉	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
4 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		627 802	29.1 37.2
	チャイナうどん汁	やきぶた・ぶた肉・ナルト	さとう	もやし・とうもろこし・ <b>長ねぎ</b> ・にんにく・メンマ		
	肉まん	ぶた肉	小麦粉・さとう・でん粉・パン粉・ごま油	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・しいたけ		
	こまつなサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		680 851	24.6 29.7
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ごぼうのカレーいため	さつま揚げ	サラダ油・さとう・白滝	ごぼう・にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・こんにやく・じゃがいも	だいこん・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b>		
6 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		594 750	25.3 31.3
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	白菜ともやしのゆかりあえ		さとう	白菜・もやし・にんじん・しそ		
	小松菜のすまし汁	とうふ・ナルト		だいこん・小松菜・にんじん・しょうが		
7 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		675 914	19.9 25.7
	コロツケ		サラダ油・じゃがいも・さとう・パン粉・小麦粉	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・とうもろこし・いんげん		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	さつまいものシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・さつまいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・かぶ・しめじ		
11 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		654 838	27.8 35.9
	肉南蛮うどん汁	ぶた肉・油あげ・ナルト	さとう	にんじん・玉ねぎ・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	サラダ油・小麦粉・さとう・でん粉			
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		705 868	24.6 29.1
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	蒸しぎょうざ(小・中2個)	とり肉・ぶた肉	サラダ油・小麦粉・ごま油・でん粉・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	呉汁	大豆・油あげ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
13 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		586 714	24.1 27.1
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	白菜のたくあんあえ	かつお節	さとう	白菜・きゅうり・だいこん・にんじん		
	根菜のみそ汁	とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>		
14 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		626 813	22.7 29.2
	レーズンクリーム		レーズンクリーム			
	ミートオムレツ	鶏卵・とり肉・ぶた肉	サラダ油・でん粉・さとう・パン粉	玉ねぎ・にんじん		
	アスパラガスのソテー	ベーコン	サラダ油	アスパラガス・キャベツ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし・しめじ・にんにく		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
17 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 764	24.4 27.9
	とり肉のからあげ(小・中2個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉・さとう			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆		
	沢煮わん	ぶた肉	白滝	玉ねぎ・にんじん・水菜・ごぼう・しいたけ		

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎは、高萩産です。 ※太字は高萩産です。



日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		576 744	19.5 24.4
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でん粉・小麦粉・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	チキンナムル	とり肉	ごま油・ごま・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん		
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油・春雨	もやし・小松菜・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		714 892	25.6 30.8
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	れんこんとぶた肉のいため物	ぶた肉	さとう・サラダ油	にんじん・れんこん・玉ねぎ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ	サラダ油・さつまいも	だいこん・にんじん・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 832	21.0 26.6
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・でん粉	玉ねぎ・トマト		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・にら・しょうが・にんにく		
	わかめスープ	とうふ・ナルト・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
21 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・バター		612 809	28.8 34.7
	たいの香草焼き	たい	サラダ油	にんにく		
	カリフラワーとツナのサラダ	まぐろ	ごまドレッシング	カリフラワー・いんげん・とうもろこし		
	ハッシュドポーク	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉・さとう	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・トマト・しょうが		
24 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 773	23.2 26.9
	白身魚フリッター(小・中2個)	ほき	サラダ油・小麦粉			
	牛肉とごぼうの炒り煮	牛肉	サラダ油・白滝・ごま・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆		
	小松菜のみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
25 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		601 780	24.2 30.1
	みそラーメンスープ	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草・にんにく・しょうが		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・でん粉・さとう・小麦粉			
	中華あえ	くらげ		もやし・きゅうり・にんじん		
26 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 777	26.3 29.6
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・でん粉			
	つぼ漬けあえ		さとう	だいこん・キャベツ・もやし・きゅうり		
	白菜と肉団子のスープ	とり肉・とうふ	パン粉・でん粉・さとう	白菜・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b> ・えのきたけ・しょうが		
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		655 821	27.7 34.0
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・でん粉			
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	サラダ油・ごま・ごま油	玉ねぎ・ <b>長ねぎ</b> ・にんにく・レモン		
	かぶのみそ汁	油あげ・みそ		かぶ・白菜・にんじん・ほうれん草・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>		
28 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		625 799	24.3 29.9
	ミルク(ココア)		さとう・ココア			
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	でん粉・サラダ油	レモン・パセリ		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		玉ねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・にんにく		
31 (月) ハロウィン 献立	麦入りごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん・麦	いちご	646 818	17.0 20.8
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉・さとう	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	花野菜サラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	かぼちゃクリームもち	いんげん豆	さとう・もち粉・豆乳・でん粉	かぼちゃ		
	★★ 平均 ★★					



12日(水) ・日本の味めぐり ～福島県～

今月の「日本の味めぐり」メニューは、福島県の小中学生に人気のメニューです。特に、ごはんに入れて食べる「ツナごはん」は、多くの学校がリクエストするほど大人気のメニューです。「ツナごはんの具」は、まぐろの油漬缶詰である「ツナ」と、細切りにしたにんじんを、みりん・砂糖・しょうゆで味付けて炒めてつくられています。「ツナごはんの具」は、小バットにいれて提供予定です。ごはんに入れて、おいしく食べてもらえたらうれしいです。

