令和５年　10月分　　**給食予定献立表**

蓮田市（黒浜北小学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	小学校3・4年 平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	火			シーフードドリア					668	26.6
				キャロットピラフ【乳】	米　バター	ハム	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん	塩　こしょう　コンソメ　酒		
				シーフードクリームソース【乳　小麦　えび】	油　バター　小麦粉	いか　えび　あさり　牛乳　チーズ	玉ねぎ　にんじん　しめじ　小松菜	コンソメ　ワイン　塩　こしょう		
				肉団子スープ		肉だんご　豆腐	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　ほうれん草	中華スープの素　塩　こしょう		
			【乳】	キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆　にんじん　キャベツ	ドレッシング（香りごま）		
4	水			ナン【小麦】	ナン				632	29.3
				お豆のキーマカレー【小麦】	油　カレールウ	豚肉　大豆	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん	ケチャップ　カレー粉　塩　こしょう ソース　コンソメ		
				ツナとポテトのチーズ焼き【乳】	油　じゃがいも	ツナ　チーズ	玉ねぎ	塩　こしょう		
			【乳】	春雨サラダ	春雨　砂糖　ごま油		小松菜　にんじん　とうもろこし	しょうゆ　酢		
5	木			わかめラーメン　中華めん【小麦】	中華めん				615	24.8
				わかめラーメン汁	油	豚肉　わかめ　なると	にんじん　キャベツ　もやし　長ねぎ	ポークガラ　中華スープの素　しょうゆ 酒　塩　こしょう		
				手作り春巻【小麦】	油　ごま油　春巻きの皮　春雨　小麦粉	豚肉	たけのこ　玉ねぎ　干しいたけ　にら　生姜	コンソメ　しょうゆ　塩		
			【乳】	大根サラダ			大根　きゅうり　にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
6	金			ごはん	米				654	26.3
				さつまいも汁	さつまいも	みそ　厚揚げ	にんじん　大根　長ねぎ　小松菜	混合削り節		
				ハンバーグ和風ソース	ごま油　砂糖　片栗粉	ハンバーグ	にんにく　玉ねぎ	みりん　しょうゆ		
			【乳】	ウインナーときのこのソテー	油	ウインナー	しめじ　キャベツ　とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう		
10	火	目の愛護デー		ビビンバ　ごまごはん	米　ごま				675	28.4
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒　しょうゆ		
				ほうれん草ともやしのナムル	砂糖　ごま油		ほうれん草　もやし　長ねぎ	酢　しょうゆ　塩		
				韓国風たまごスープ【卵】	ごま油	わかめ　豆腐　鶏卵	にんじん　ほうれん草　長ねぎ　しめじ	中華スープの素　塩　しょうゆ　こしょう		
			【乳】	手作りブルーベリーパイ【乳　小麦】	パイシート　ブルーベリージャム					
11	水			ごはん	米				653	28.2
				おでん	砂糖　じゃがいも	ちくわ　さつま揚げ がんもどき　昆布	にんじん　こんにゃく　大根	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				豚肉のパン粉焼き【乳　小麦】	パン粉	豚肉　チーズ	にんにく　パセリ	酒　塩　こしょう		
			【乳】	にんじんしりしり【卵】	油	ツナ　そぼろ卵	にんじん　もやし	塩　こしょう　しょうゆ		
12	木			吹き寄せごはん	米　油　砂糖　さつまいも	芽ひじき　油揚げ	干しいたけ　にんじん	塩　しょうゆ　みりん	647	25.1
				なめこ汁	じゃがいも	豆腐　みそ	なめこ　玉ねぎ　大根　小松菜	混合削り節		
				ちくわの紅葉揚げ【小麦】	油　小麦粉	ちくわ	にんじん			
			【乳】	キャベツのごま和え	砂糖　ごま		キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん　酒		
13	金	はすびぃ献立		はすびぃカレー					675	23.9
				発芽玄米入りごはん	米　発芽玄米					
				はすびぃカレー【乳　小麦】	油　片栗粉　じゃがいも カレールウ	豚肉　脱脂粉乳	れんこん　にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん グリンピース	トマトピューレ　ソース		
				はすびぃ卵焼き【卵　小麦】		厚焼き卵				
			【乳】	親子豆サラダ		大豆	えだ豆　小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（和風玉ねぎ）		
16	月			ごはん	米				622	26.6
				だまこ汁	油　だまこ餅	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　大根　まいたけ　白菜　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ　酒		
				豚肉の生姜焼き		豚肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん　アップルソース		
			【乳】	里いものこま和え	里いも　砂糖　ごま	みそ	さやいんげん	しょうゆ　みりん		
17	火			ココア揚げパン【乳　小麦】	コッペパン　油　砂糖			ココア	663	24.2
				ポークビーンズ【乳】	油　砂糖　じゃがいも	豚肉　大豆　生クリーム	にんにく　玉ねぎ　にんじん　トマト	ワイン　ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう		
			【乳】	カラフルサラダ			にんじん　キャベツ　小松菜　とうもろこし	ドレッシング（パンパンジー）		
18	水			ごはん	米				661	27.4
				厚揚げのそぼろ煮	油　じゃがいも　片栗粉	豚肉　厚揚げ	にんじん　大根　たけのこ　さやいんげん	和風だし　しょうゆ　酒　みりん		
				鯖の甘みそがけ	砂糖	鯖　みそ	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
			【乳】	ほうれん草と白菜のおひたし			ほうれん草　白菜	混合削り節　しょうゆ　酒		
19	木			鶏南蛮うどん汁　地粉うどん【小麦】	地粉うどん				640	28.8
				鶏南蛮うどん汁	砂糖	鶏肉	にんじん　しめじ　長ねぎ　小松菜	混合削り節　しょうゆ　酒　一味唐辛子		
				豚肉とキャベツのオイスターソース炒め	油　ごま油	豚肉	たけのこ　にんじん　キャベツ	コンソメ　オイスターソース　塩　酒		
			【乳】	狭山茶蒸しパン【卵　乳　小麦】	小麦粉　砂糖	鶏卵　牛乳　甘納豆		ベーキングパウダー　粉茶		
20	金			わかめごはん	米			わかめごはんの素	658	25.4
				豚汁	油　里いも	豚肉　油揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　大根　こんにゃく　長ねぎ	混合削り節		
				鶏肉の竜田揚げ	油　片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ　酒		
			【乳】	もやしのごま酢和え	砂糖　ごま		もやし　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ		
23	月			ごはん	米				660	26.9
				トックスープ	トック　ごま油	鶏肉	にんじん　大根　小松菜　長ねぎ　しめじ	チキンガラ　塩　しょうゆ　酒		
				酢豚	油　片栗粉　じゃがいも　砂糖	豚肉	生姜　ピーマン　にんじん　たけのこ　玉ねぎ	しょうゆ　酒　酢　ケチャップ		
			【乳】	大根とほうれん草の塩ナムル	ごま油　砂糖　ごま		大根　ほうれん草　にんじん　にんにく	中華スープの素　塩		
24	火			ごはん	米				706	30.1
				すき焼き風煮	油　砂糖	豚肉　豆腐	にんじん　白菜　しめじ　長ねぎ　しらたき　春菊	しょうゆ　酒　塩　和風だし		
				鶏肉のピリ辛焼き		鶏肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん　トウバンジャン		
			【乳】	ポテトサラダ	じゃがいも		にんじん　とうもろこし　えだ豆	塩　こしょう　マヨネーズ（ノンエッグ）		
25	水			ごはん	米				673	24.2
				玉ねぎのみそ汁		豆腐　みそ	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜	混合削り節		
				さんまのかば焼き風	油　砂糖　片栗粉	さんま		酒　しょうゆ　酢　みりん		
			【乳】	お麩の炒め煮【小麦】	油　ごま油	麩　ちくわ	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう　和風だし		
26	木			塩焼きそば【小麦　えび】	中華めん　油　ごま油	豚肉　いか　えび	にんじん　玉ねぎ　小松菜　もやし　たけのこ にんにく	しょうゆ　塩　こしょう　オイスターソース 中華スープの素	610	27.0
				さつまいものタルト【卵　乳　小麦】	タルトレットカップ　さつまいも バター	ベーコン　牛乳　生クリーム チーズ		塩　こしょう		
				花野菜サラダ			ブロッコリー　カリフラワー　にんじん	ドレッシング（香りごま）		
			【乳】	小魚		小魚				
27	金			キムタクごはん	米　油　ごま油	豚肉	生姜　にんじん　長ねぎ　白菜キムチ　干し大根漬	こしょう　酒　しょうゆ	636	28.6
				おこげのスープ	おこげ　片栗粉	鶏肉　豆腐	にんじん　玉ねぎ　白菜　きくらげ　たけのこ　にら	チキンガラ　コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ		
				にらまんじゅう【小麦】		にらまんじゅう				
			【乳】	チョレギサラダ	ごま	のり	水菜　きゅうり　キャベツ　にんにく	しょうゆ　塩		
30	月	高知県郷土料理		ごはん	米				661	27.8
				ぐる煮	里いも　砂糖	厚揚げ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　大根	煮干しだし　しょうゆ　みりん		
				かつおのごまがらめ	油　片栗粉　砂糖　ごま	かつお	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
			【乳】	ねぎぬた	砂糖	みそ	長ねぎ　小松菜　にんじん	酢　辛子		
31	火	ハロウィン献立		ガーリックライス【乳】	米　バター	ベーコン　ちりめんじゃこ	にんにく　とうもろこし　にんじん　パセリ	塩　こしょう　しょうゆ　酒	684	25.6
				トーフのスープロワイヤル	油	豚肉　豆腐	玉ねぎ　にんじん　大根　しめじ　セロリ　パセリ	チキンガラ　コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ		
				かぼちゃのミートソースグラタン【乳　小麦】	油　バター　小麦粉	豚肉　牛乳　チーズ	かぼちゃ　玉ねぎ	ケチャップ　塩　こしょう　コンソメ		
			【乳】	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン					

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はす

平均栄養量		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
		655	26.8
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0