

10月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質 g	
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	金	きなこ揚げパン	牛乳	いかとえびの手リソース はるさめスープ	パン 砂糖 油 はるさめ でんぷん	牛乳 きな粉 いか えび とうふ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	628	25.8	
4	月	ごはん	牛乳	いわしチーズフライ にくじゃが ごま酢あえ	ごはん じゃがいも さとう ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 いわし チーズ 豚肉	にんじん たまねぎ しらたき しいだけ もやし きゅうり いんげん	704	25.3	
5	火	ありのみパン	牛乳	ひじき入りハンバーグ チンゲンサイのスープ かぼちゃのサラダ	パン パン粉 砂糖 マヨネーズ はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 卵 とうふ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん かぼちゃ とうもろこし えだまめ	645	30.2	
6	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル イカナゲット②	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ とうふ いかに	根生菜 こんにゃく にんじん 長ねぎ しいだけ だけのこ もやし こまつな	637	26.1	
7	木	こどもパン	牛乳	さつまいもとりんごのバター煮 鶏肉のコーンフ레이크焼き ココロスープ	パン 油 コーンフ레이크 じゃがいも 砂糖 パター マヨネーズ さつまいも パン粉	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	りんご 干しぶどう にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー	644	24.9	
<p>【さつまいもとりんごのバター煮】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の白岡中学校募集献立より取り入れました。</p>										
8	金	けんちんうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ② 野菜サラダ	地粉うどん さといも 油 ごま ドレッシング 小麦粉	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 青のり とりくに	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく とうもろこし キャベツ ブロッコリー にんじん	637	27.4	
12	火	ごはん	牛乳	野菜いっぱい甘酢から揚げ バターコーン みそ汁	ごはん 油 でんぷん バター 砂糖	牛乳 とりくに 油揚げ	根生菜 長ねぎ セロリ とうもろこし こんにゃく しいだけ にんじん	688	25.4	
<p>【野菜いっぱい甘酢から揚げ】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の篠津小学校募集献立より取り入れました。</p>										
13	水	いろどりチャーハン	牛乳	ぎょうざ③ レタスとトマトのスープ キウイフルーツ	ごはん 油 でんぷん	牛乳 ハム かに風味かまぼこ ベーコン きょうざ 卵	たまねぎ とうもろこし えだまめ レタス トマト キウイフルーツ	605	22.0	
<p>【いろどりチャーハン】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の大山小学校募集献立より取り入れました。</p>										
14	木	黒パン めるチーズ	牛乳	かわはぎフライ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング バター 白いんげんまめ	牛乳 かわはぎ ベーコン チーズ 生クリーム	きょうな ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ オレンジジュース	675	23.5	
15	金	麦ごはん	牛乳	森のきのこカレー ジャーマンポテト うすらの甘煮②	ごはん 麦 カレールウ じゃがいも パター 油	牛乳 豚肉 ベーコン うすらの卵	にんにく 根しょうが にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ えのきたけ	703	23.6	
18	月	ごはん	牛乳	魚の南蛮ソース みそ汁 こんにゃくソテー	ごはん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 油	牛乳 さわら みそ 焼き豚 油揚げ	とうもろこし 根生菜 こんにゃく しいだけ しめじ たまねぎ だいこん こんにゃく しらたき とうもろこし じゃがいも	643	27.2	
19	火	パンパン	牛乳	かぼちゃのミートグラタン 中華スープ カラフルサラダ	バター 小麦粉 でんぷん ドレッシング ごま油 油 パン	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 チーズ かまぼこ	かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも きゅうり もやし こまつな えだまめ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	678	27.1	
20	水	さつまいもごはん	牛乳	つくね蒸し けんちん汁 イエローピーチ	ごはん さつまいも 砂糖 パン粉	牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 卵 うすらの卵 とうふ 油揚げ	しいだけ 長ねぎ 根しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ イエローピーチ	617	27.0	
21	木	コッパパン	牛乳	コーンシチュー フランクの鉄板焼き ビーフンのサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ビーフン ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ もやし きゅうり	655	29.2	
22	金	もやしラーメン	牛乳	大学いも② ごぼうサラダ バナナ	中華めん さつまいも 油 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉	根生菜 こんにゃく にんじん とうもろこし キャベツ もやし シナチク 長ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	649	20.4	
25	月	手巻きすし 酢飯・手巻きのり	牛乳	いかスティック② 卵焼きスティック② ツナマヨネーズ 根菜汁	砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 焼きのり いか 卵 ツナ 生揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しめじ	660	27.0	
26	火	バターロール	牛乳	チキンカツ きのごサラダ ポトフ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	キャベツ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり しめじ えのきたけ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん	693	28.3	
27	水	ごはん	牛乳	鮭のカレーマヨネーズソース 大根とベーコンのきんぴら みそ汁	ごはん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 鮭 油揚げ ベーコン みそ	玉ねぎ とうもろこし だいこん こんにゃく にんじん こまつな	649	27.0	
28	木	焼きそば フレンチトースト	牛乳	にくだんこのケチャップあん② コーンサラダ	中華めん パン 砂糖 ドレッシング 油 パター	牛乳 肉だんご 豚肉 卵	にんじん ビーマン もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	695	27.8	
29	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 磯香サラダ すまし汁 ツインソーススクープ	ごはん ドレッシング ツインソーススクープ	牛乳 さば はんぺん のり	にんじん だけのこ しいだけ ほうれんそう だいこん きょうな キャベツ きゅうり	678	27.0	
								基準栄養量	650	25.0
								平均栄養量	659	26.1

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

10月に食べるとおいしいよ

さつまいも

中絶ではからいも、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもとよばれています。さつまいもには、でんぷんのほか、ビタミンCやカリウムもたくさん含まれています。