



10月予定献立表



西尾市立花ノ木小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・ たまご・だいずな ど	【2群】牛乳・ 小魚・海そう など	【3群】 緑黄色野菜	【4群】その他の 野菜・果物	【5群】 こく類・いも類 ・砂糖など	【6群】 あぶら 類	
1	火	ごはん					こめ		616 24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		あおなあえ			にんじん あおな	キャベツ			
		だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	
2	水	ごはん					こめ		633 22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごのあますあんかけ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	
		バンバンジー	とりにく		にんじん	もやし キャベツ		ごまあぶら ごま	
		とうにゅうのちゅうかスープ	とりにく とうふ とうにゅう		こまつな にんじん にら	キャベツ もやし			
3	木	ごこくごはん					こめ おおむぎ くろまい もちきび あかまい		611 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あきやさいのカレー	とりにく		にんじん トマト えだまめ	たまねぎ なす エリンギ マッシュルーム	さつまいも	あぶら	
		りっちゃんのサラダ	ボークハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
		ふくじんづけ				大根 うり なす きゅうり	さとう		
4	金	りんごパン					りんごパン		607 25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		なすとトマトのチーズやき	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	なす たまねぎ	さとう	オリーブオイル	
		スパゲティソテー	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	スパゲッティ	オリーブオイル	
		やさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん	キャベツ セロリ	じゃがいも	オリーブオイル	
7	月	ごはん					こめ		612 23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いかフライのレモンに	いか			レモン	さとう こむぎこ	あぶら	
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ	さとう		
		のっぺいじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	こんにゃく たけのこ ほししいたけ	さといも		
8	火	ちゅうかめん					ちゅうかめん		613 23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		みそラーメンのしる	ぶたにく まめみそ		にんじん にら	もやし とうもろこし たけのこ キャベツ		ごまあぶら あぶら	
		はるまき	とりにく			たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	はるさめ こむぎこ	あぶら	
		きゅうりのちゅうかあえ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング	
9	水	ごはん					こめ		705 21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハンバーグのトマトソース	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう いも	あぶら	
		こふきいも					じゃがいも		
		とうにゅうコーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし		あぶら	
10	木	ごはん					こめ		591 22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ちぐさたまごやき	たまご とりにく かまぼこ	ひじき	ほうれんそう にんじん	ほししいたけ	さとう	あぶら	
		くきわかめサラダ	とりにく	くきわかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし			
		ぎゅうにくとだいこんの にもの	ぎゅうにく		にんじん	だいこん さやいんげん ほししいたけ	さといも さとう	あぶら	
11	金	ごはん					こめ		640 27.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		サバのてりやき	サバ				さとう	あぶら	
		だいこんサラダ	ボークハム			だいこん きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん			
15	火	わかめごはん		わかめ			こめ		585 21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ちくわのにしょくあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ 米粉	あぶら	
		ゆかりあえ			にんじん あかじそ	キャベツ もやし			
		いもたき	とりにく		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう えだまめ	さといも さとう	あぶら	
16	水	ごはん					こめ		620 25.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		れんこんいりそぼろのにしょくごはんのぐ	とりにく		ほうれんそう	れんこん	さとう かたくりこ	あぶら	
		ちぐさあえ	ツナ あぶらあげ	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
		さつまじる	とりにく とうふ あぶらあげ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく	さつまいも		

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・ たまご・だいずな ど	【2群】牛乳・ 小魚・海そう など	【3群】 緑黄色野菜	【4群】その他の 野菜・果物	【5群】 こく類・いも類 ・砂糖など	【6群】 あぶら 類	
17	木	ピザトースト ぎゅうにゅう だいずサラダ とうがんのコンソメスープ	ツナ だいず とりにく	チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ とうがん たまねぎ	スライスパン さとう ごまドレッシング オリーブオイル	590 25.6	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムル キムチスープ	 とりにく まめみそ ぶたにく なまあげ 米みそ	 ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	 もやし はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ さとう はちみつ さとう	 あぶら ごまあぶら さとう	676 26.2	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい わかめのちゅうかあえ マーボードウフ	 ぶたにく とりにく だいず さかなすりみ とうふ とりにく まめみそ	 ぎゅうにゅう わかめ のり ぎゅうにゅう	 たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ	こめ こむぎこ さとう さとう たまねぎ きくらげ さとう かたくりこ	 ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら あぶら	610 25.2	
22	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどんのしる とりてん こまつなのツナあえ	 とりにく かまぼこ あぶらあげ とりにく ツナ	 ぎゅうにゅう こまつな にんじん	 にんじん こまつな もやし	 はくさい しろねぎ ほししいたけ さとう	しらたまうどん かたくりこ ごむぎこ かたくりこ さとう	595 30.5	
23	水	ポークウインナーピラフ ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンのサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ かんそうこざかな	ポークウインナー ツナ とりにく とうにゅう	 ぎゅうにゅう いわし	あかピーマン ブロッコリー あかピーマン にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ さとう	こめ さとう あぶら ドレッシング あぶら さとう	589 21.0	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう あいちさんしょくさいのにくだんご さんしょくあえ こうやどうふのいりに	 とりにく ぶたにく とうふ だいず こうやどうふ とりにく	 ぎゅうにゅう にんじん	 れんこん キャベツ もやし にんじん	こめ さとう さとう さといも さとう	 あぶら ごま ごまあぶら あぶら	632 23.4	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ ひじきのいために なめこのみそしる	 さかなすりみ ツナ だいず ぶたにく まめみそ あぶらあげ	 ぎゅうにゅう ひじき こまつな にんじん ねぎ	 にんじん えだまめ なめこ えのきたけ だいこん	こめ かたくりこ さとう さとう	 あぶら あぶら さとう	634 27.1	
28	月	いっしきうなぎのちらしずし ぎゅうにゅう げんきサラダ あきやさいのみそしる ミニみかんゼリー	うなぎ ちくわ 学校給食 スベ シャルメニュー ポークハム かつおぶし ぶたにく なまあげ まめみそ	 ぎゅうにゅう こんぶ にんじん	にんじん トマト にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう なす みかん	こめ さとう さとう さとう	659 27.6	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー きのこのキッシュ かき	 ぎゅうにく たまご とりにく	 ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	 にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ かき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	668 23.6	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのからめに おかかあえ ちゃんこに	 とりにく だいず まめみそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	 ぎゅうにゅう にんじん	 ほうれんそう にんじん にんじん いら チンゲンサイ ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう さとう かたくりこ	 あぶら さとう	651 26.7	
31	木	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライのみそかけ こまつなごまあえ とうふとたまごのすましじる	 ししゃも まめみそ たまご とうふ かまぼこ	 ぎゅうにゅう にんじん	 こまつな にんじん もやし にんじん ねぎ	 さとう こむぎこ さとう えのきたけ たまねぎ	 あぶら ごま かたくりこ	657 24.8	
※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。							エネルギー基準値 たんぱく質基準	小学校 小学校	650 kcal 21.1 g～32.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校
たんぱく質基準 小学校

650 kcal
21.1 g～32.5 g

★毎月19日は、「食育の日～おうちでごはんの日」です。

「早寝、早起き、朝ごはん」 毎日元気に学校に来るために心がけましょう。



