



学校給食献立予定表

*献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 全国の郷土料理(岡山) ◎ふれあいスクールランチコンテスト'21

東温市学校給食センター



日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %	
金◎	コッペパン 牛乳 ミネストローネ もち麦入りグラタン 和風ドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 海草ミックス	冬瓜 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ 長ねぎ パセリ なす ブロッコリー トマト きゅうり	パン じゃがいも はだか麦 砂糖 米油	小	654	26.7	31.4
					中	801	32.5	30.0
月	五穀ご飯 牛乳 肉じゃが 鮭団子 酢の物	牛乳 牛肉 鮭 豆腐 魚すり身 麦みそ	にんじん 枝豆 玉ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ チンゲン菜	五穀米 米 でんぷん じゃがいも 米油 糸こんにゃく 砂糖 米粉	小	664	25.1	24.5
					中	829	30.0	22.7
火◎	しろごはん 牛乳 すまし汁 鯛のプチぱりソース おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ 鯛	たけのこ ごぼう えのき もやし にんじん 葉ねぎ トマト キャベツ ほうれん草	米 でんぷん 米油 もち麦 黒米 赤米 砂糖	小	664	26.8	26.7
					中	834	32.8	24.7
水	コッペパン 牛乳 洋風煮込み かみかみサラダ 梨 桃ジャム	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 切干大根 コーン きゅうり 梨	パン じゃがいも マヨネーズ 桃ジャム	小	627	23.9	29.6
					中	767	29.1	28.6
木	散らし寿司 牛乳 手巻き寿司 豆腐とえのきのすまし汁 とり天 もやしのごまあえ	鯛 油揚げ 牛乳 のり わかめ 豆腐 鶏肉	にんじん れんこん 干しいたけ ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき 葉ねぎ しょうが お茶の葉 もやし チンゲン菜	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま	小	668	32.8	25.3
					中	831	40.1	23.8
金☆	しろごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 ぶりの香味焼き じゃこ天と小松菜のおろしポン酢 のり佃煮	牛乳 豚肉 ぶり 大豆 じゃこ天 のり佃煮	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 パセリ 小松菜 レモン	米 さといも 糸こんにゃく 米油 砂糖 米粉	小	680	28.2	26.1
					中	849	33.8	24.4
月	しろごはん 牛乳 沢煮 味噌ひじき 豆腐の変わり揚げ すだち風味漬	牛乳 しそひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 魚すり身 ちりめん	たけのこ もやし ごぼう 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 すだち	米 ごま油 米粉 でんぷん 砂糖 米油	小	638	27.6	25.3
					中	797	32.9	23.3
火	もち麦ごはん 牛乳 東温汁 鶏肉の照り焼き ごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鶏肉	大根 白菜 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ しょうが 柿 小松菜 キャベツ もやし	米 もち麦 さといも 米粉 もち麦粉 ごま 砂糖	小	646	26.5	25.4
					中	800	32.0	23.5
水	米粉パン 牛乳 ソースパグティ えび天 青じそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 青のり えび	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン	パン スパゲティ 米油 砂糖 でんぷん 米粉	小	633	29.1	22.9
					中	783	35.0	20.9
木	きのこピラフ 牛乳 クリームスープ 鮭のみかんソース焼き フレンチサラダ (中) チーズ	豚肉 牛乳 豆乳 鮭 (中) チーズ	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ パセリ レタス きゅうり 小松菜 レモン	米 米油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	小	637	29.9	21.3
					中	829	40.3	24.3

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %	
金	丸パン 牛乳 もち麦スープ ポロニアカツ ゆで野菜 (袋)ケチャップ りんご	牛乳 ベーコン ポロニアカツ	玉ねぎ きくらげ にんじん 長ねぎ パセリ キャベツ 小松菜 りんご	パン もち麦 じゃがいも 米油	小	633	22.4	32.7
					中	775	27.0	31.7
月	しろごはん 牛乳 肉と野菜の炒め物 かきあげ ごま酢あえ	牛乳 豚肉 赤みそ 麦みそ 煮干し	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 葉ねぎ かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 切干大根	米 砂糖 米油 さつまいも でんぷん 米粉 ごま	小	677	26.8	23.7
					中	847	32.2	21.8
火	しろごはん 牛乳 おでん 子持ちイシモチの南蛮漬け 三色あえ	牛乳 牛肉 厚揚げ ちくわ 昆布 子持ちイシモチ	大根 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油	小	619	25.2	23.0
					中	775	30.4	20.8
水	かぼちゃとコーンのであいパン 牛乳 ひよこ豆のスープ 鯛のタルタルソース焼き フレンチサラダトマト風味	牛乳 ベーコン ひよこ豆 鯛	かぼちゃ コーン キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー レタス きゅうり 小松菜	パン バター 砂糖 タルタルソース 具だくさんドレッシング	小	676	27.7	37.0
					中	845	33.8	36.5
木	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 大豆かりんとう	牛乳 豆乳 牛肉 海草ミックス 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	671	23.1	24.5
					中	841	27.6	22.8
金	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ 黒米入りハンバーグ コーンサラダ みきゃんゼリー	牛乳 ベーコン 牛肉 豚レバー 鶏肉 豆腐	キャベツ しめじ にんじん しょうが チンゲン菜 なす 玉ねぎ コーン ブロッコリー きゅうり	パン ワンタン ごま油 黒米 米粉 砂糖 ごまドレッシング みきゃんゼリー	小	685	28.2	32.3
					中	835	34.7	31.4
月☆	しろごはん 牛乳 さつまい 豚肉の柿風味焼き 小松菜のナッツあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 豚肉	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 えのき 葉ねぎ 柿 小松菜 キャベツ	米 砂糖 さつまいも 米油 カシューナッツ	小	646	28.7	23.0
					中	804	34.6	21.2
火	蒜山(ひるぜん)おこわ 牛乳 豆腐汁 ごんだら煮 ニラともやしのごま酢あえ 豆乳プリン	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉 ロースハム	ごぼう にんじん 干しいたけ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ たけのこ 葉ねぎ 枝豆 れんこん もやし にら きくらげ	米 もち米 くり 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく 豆乳プリン	小	659	27.6	23.4
					中	811	33.5	20.9
水	あぶたまどんぶり牛乳 おさつスティック ごまあえ ミニトマト	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし ミニトマト	米 砂糖 米油 さつまいも ごま	小	669	24.2	26.9
					中	803	29.0	25.9
木	くりごはん 牛乳 根菜みそ汁 鮭の照焼き キャベツのおかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鮭 かつお節	大根 にんじん ごぼう もやし 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 くり さつまいも 砂糖	小	615	29.5	18.9
					中	731	34.6	17.5
金♡	黒糖パン 牛乳 野菜とベーコンのスープ かぼちゃのグラタン ひじきサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ ひじき	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん セロリ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン 黒砂糖 マカロニ 砂糖 米油	小	673	27.0	29.3
					中	798	31.0	27.3

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。

食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

10/14・28はみかん果汁、10/7・21は野菜ジュースが出ます。

