ー令和6年ー
10がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
（パクパクしらおい）

学校給食
献立表

★牛乳は、毎日付きます。　※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料
1日(火)	ポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・手亡豆・粗挽きフランク ブイヨングラニュール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン
	キャロットピラフ	人参・油・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・人参濃縮汁・チキンエキス 白身魚エキス・香辛料・野菜エキス
	カレーポテトコロッケ	じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし・キャベツ・豚肉・人参・砂糖 大豆油・カレー粉・食塩・香辛料・パン粉・油
	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天
2日(水)	ごはん	
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌 かつおエキス・小松菜
	豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料
	もやしのごま和え	もやし・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま
3日(木)	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが
	焼きギョーザ （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢
	ゼリー和え	ブロックゼリー（ラフランス）・みかん・パイン・黄桃・白玉団子
4日(金)	スライスパン	
	ミネストローネ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨングラニュール・食塩・こしょう
	照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル
	ごぼうマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖
	みかんジャム	水あめ・砂糖・みかん
7日(月)	ごはん	
	白玉団子汁	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック かつおエキス・減塩醤油・鶏がらスープ・食塩
	さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料
	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚（スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖）・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス
8日(火)	ごはん	
	豚　汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス
	若どり唐揚げ （小2個・中3個）	鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉 香辛料・油
	なめ茸和え	ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) 人参・なめ茸（えのき茸・水あめ・砂糖・醤油・発酵調味料 食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス）
9日(水)	ごはん	
	ワンタンスープ	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) ワンタン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しなちく風エリンギ・食塩・調理酒 中華味・こしょう・醤油ラーメンベース
	チキン味噌カツ	鶏肉・味噌・食塩・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・油
	中華サラダ	もやし・ハム・きゅうり・赤パプリカ
	青じそドレッシング	砂糖・水あめ・酢・食塩・レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ
10日(木)	醤油ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・醤油ラーメンベース・にんにく がらスープ・袋ラーメン
	ショーロンポー （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・豚脂・春雨・醤油 でん粉・かきエキス調味料・砂糖・油・食塩・香辛料・小麦粉
	白菜おかか和え	白菜・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖
11日(金)	コッペパン	
	中華スープ	豚肉・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) 白菜・春雨・もやし・人参・醤油ラーメンベース・ごま油・調理酒・こしょう
	かに玉	鶏卵・砂糖・人参・でん粉・カニ・グリンピース・水あめ・醤油・清酒・しいたけ チキンエキス・食酢・ごま油・オイスターソース・食塩・油
	和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう
	クリームゴールド	砂糖・ホエイパウダー・植物油脂・全粉乳・脱脂粉乳・食塩
15日(火)	ごはん	
	小松菜とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋・小松菜・油揚げ・長ねぎ・味噌・減塩味噌・煮干パック かつおエキス
	炒り豆腐包み焼き	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・小麦粉不使用醤油・人参・砂糖・枝豆・みりん 鶏皮・植物性たん白・油・清酒・しょうがペースト・食塩・乾しいたけ 香辛料・豚ゼラチン・ぶどう糖
	春雨そぼろ炒め	春雨・鶏挽肉・豚挽肉・人参・長ねぎ・カット大豆・油・しょうが・砂糖 醤油・ブイヨングラニュール・でん粉
16日(水)	麦ごはん	
	ミートボールカレー	肉団子（鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白 チキンオイル・油・食塩・香辛料）玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく しょうが・油・白ワイン・ブイヨングラニュール・砂糖・SBカレールウ NEWカレーフレーク・ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン
	塩こぶ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油
17日(木)		
	イタリアンスパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう
	海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤すぎのり・赤まふのり 白ふのり)・キャベツ・人参・ホールコーン
	イタリアンドレッシング	油・砂糖・酢・食塩・発酵調味料・玉ねぎ・香味油・酵母エキス 香辛料・トマト
	アセロラゼリー	砂糖・水あめ・ぶどう糖・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天
18日(金)	背割りコッペパン	
	クリームシチュー	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ミックス豆・クリームシチューの素 脱脂粉乳・ブイヨングラニュール・こしょう・乳不使用マーガリン
	ホットドックハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト トマトペースト・しょうがペースト
	マイティソース	トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・酢・食塩・香辛料
	オレンジ （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	
21日(月)	ごはん	
	キャベツの味噌汁	キャベツ・人参・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス
	イカフライ	いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油
	ごぼうと豚肉の炒め物	ごぼう・豚肉・しらたき・枝豆・ごま油・醤油・砂糖・調理酒・みりん
22日(火)	麦ごはん	
	わかめスープ	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・鶏がらスープ ごま油・こしょう・食塩
	ビビンバ丼 ※ごはんの上にのせて 食べてください	豚挽肉・カット大豆・油揚げ・人参・ほうれん草・もやし・にんにく しょうが・砂糖・醤油・ごま・ごま油・めんつゆ・みりん・豆板醤 オイスターソース
	きゅうりおかか和え	きゅうり・かつお節・醤油
23日(水)	ごはん	
	けんちん汁	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油 食塩・しょうが・かつおエキス・油
	焼きメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩 小麦不使用醤油・香辛料・油
	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒
24日(木)		
	カレーうどん	人参・ごぼう・干しいたけ・玉ねぎ・豚肉・そばつゆ・めんつゆ・醤油 砂糖・でん粉・SBカレールウ・NEWカレールウ・煮干パック・袋うどん
	ポークしゅうまい （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	豚肉・玉ねぎ・でん粉・砂糖・食塩・ごま油・しょうが・ホタテエキス 魚介エキス調味料・こしょう・小麦粉
	はりはり漬け	切干大根・人参・もやし・きゅうり・すし酢・ごま・減塩醤油・ごま油
25日(金)	バーガーパン	
	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂 ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩 砂糖・ポークエキス・香辛料）・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース
	たれ付きハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・しょうが・香辛料 トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ
	減塩和風ドレッシング	油・玉ねぎ・砂糖・水あめ・酢・かつお節・オニオンフレーク・にんにく 魚醤・赤ピーマン・きのこエキス・しょうが・こしょう
28日(月)	ごはん	
	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス
	あら挽きハンバーグ	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが
	野菜炒め	豚肉・人参・生しいたけ・筍・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく 油・醤油・中華味・豆板醤・テンメンジャン・調理酒・砂糖・でん粉・ごま油
29日(火)	ごはん	**ふるさと給食の日**
	吉野汁	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ 木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・減塩醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉
	肉団子野菜あん	人参・筍・生しいたけ・玉ねぎ・白菜・ピーマン・砂糖・しょうが・油・肉団子 （鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白・チキンオイル・油 食塩・香辛料）・にんにく・鶏がらスープ・こしょう・醤油・でん粉・ごま油
	焼きたらこ	
30日(水)	ごはん	
	玉ねぎとエノキの味噌汁	玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス
	ハムカツ	ボロニアソーセージ（鶏肉・豚脂・豚肉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料） 小麦粉・パン粉・油
	大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス
31日(木)		
	ジャージャー麺 ※めんにからめて 食べてください。	豚挽肉・豚レバーチップ・長ねぎ・筍・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・にんにく しょうが・油・豆板醤・赤味噌・砂糖・醤油・みりん・中華味・テンメンジャン オイスターソース・片栗粉・ごま油・袋ラーメン
	切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング （砂糖・水あめ・ごま・酢・食塩・油）
	クリームコンフェ	鶏卵・小麦粉・グラニュー糖・牛乳・油・砂糖・でん粉・脱脂濃縮乳・粉あめ マーガリン・脱脂粉乳・乾燥卵白

※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。

《今月の1人当たり平均摂取栄養価》

	エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂　質（g）	塩　分（g）
小学校	645	25.3	20.5	2.6
中学校	797	30.1	23.2	3.3