



2019年度須賀川市立第三小学校給食予定献立表《10月》



日	曜	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価
				主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える		
1	火	コッペパン・ポークビーンズ チキンサラダ・はちみつ&マーガリン		牛乳・大豆・豚肉 チキン水煮	コッペパン・油・砂糖 じゃがいも はちみつ&マーガリン	たまねぎ・こまつな・にんじん パセリ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・塩・コンソメ こしょう・赤ワイン ウスターソース マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 71.2 Kcal 26.7 g 28.7 g 2.9 g
2	水	麦ごはん・豚肉キムチ 卵とコーンのスープ・韓国のにり		牛乳・豚肉・とり肉 卵・韓国のにり	麦ごはん・ごま油 砂糖・ごま・でん粉	にんにく・しょうが・はくさい はくさいキムチ・にら・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・干しいたけ・コーン	しょうゆ・酒・コンソメ 塩・こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 61.7 Kcal 25.8 g 18.7 g 1.7 g
3	木	給食はありません（お弁当持参）						
4	金	給食はありません（お弁当持参）						
7	月	ゆかりごはん・味噌煮込みおでん ひじきのサラダ		牛乳・ちくわ・とり肉 さつま揚げ・昆布・みそ ひじき・まぐろフレーク	麦ごはん・じゃがいも 砂糖・ごま	ゆかり・にんじん・だいこん 干しいたけ・こんにゃく きゅうり・キャベツ	かつお厚削り・酒 しょうゆ・みりん マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 62.1 Kcal 22.0 g 15.0 g 3.3 g
8	火	食パン・さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ・りんごジャム		牛乳・とり肉・脱脂粉乳 ロースハム	食パン・油・さつまいも バター・ごま油・砂糖 ごま	たまねぎ・にんじん・えだまめ しめじ・だいこん・ブロッコ リー りんごジャム	塩・こしょう・赤ワイン パシャメルソース・酢 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 66.6 Kcal 26.4 g 20.4 g 2.1 g
9	水	麦ごはん・さばのみそ煮 からしあえ・豚汁		牛乳・さばのみそ煮 かまぼこ・豚肉 とうふ・みそ	麦ごはん・じゃがいも	もやし・にんじん・ねぎ ごぼう・だいこん・こまつな	しょうゆ・からしこ かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 60.8 Kcal 26.4 g 17.0 g 2.1 g
10	木	〈目の愛護献立〉 食パン・マカロニのカレー煮 ハムサラダ・ブルーベリージャム		牛乳・とり肉 ロースハム	食パン・マカロニ 油・砂糖	たまねぎ・にんじん・こまつな マッシュルーム・にんにく きゅうり・キャベツ・コーン ブルーベリージャム	塩・こしょう・酢 しょうゆ・カレールウ カレー粉・コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 61.8 Kcal 26.6 g 19.4 g 3.1 g
11	金	麦ごはん・とり肉のからあげ ほうれん草ともやしのごまあえ みちのく汁		牛乳・とり肉 とうふ・みそ	麦ごはん・でん粉・油 ごま・砂糖	しょうが・こまつな・もやし はくさい・にんじん・なめこ ねぎ・ほうれんそう	しょうゆ・塩 かつお厚削り・こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 66.3 Kcal 29.3 g 22.3 g 2.6 g
15	火	食パン・肉団子のスープ かみかみごぼうサラダ いちご&マーガリン		牛乳・とりひき肉・卵 まぐろフレーク	食パン・パン粉 ごま油・ごま いちご&マーガリン	ねぎ・きゅうり・はくさい ほうれんそう・にんじん ごぼう・しょうが	塩・しょうゆ・コンソメ マヨネーズ・こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 64.1 Kcal 24.3 g 28.1 g 2.4 g
16	水	かおりごはん・生揚げの中華煮 チキンのあえもの		牛乳・豚肉・生揚げ チキン水煮	麦ごはん・砂糖・でん粉 ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・たけのこ・かおり きゅうり・キャベツ・干しいた け	しょうゆ・塩・酢	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 62.0 Kcal 25.7 g 18.3 g 1.6 g
17	木	ソフトめん・けんちん汁 大学いも・ヨーグルト		牛乳・とり肉・とうふ ヨーグルト・みそ	ソフトめん・油・ごま 水あめ・砂糖・さといも さつまいも	だいこん・にんじん・ごぼう はくさい・ねぎ・こんにゃく	かつお厚削り しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 74.9 Kcal 28.5 g 18.5 g 2.9 g
18	金	給食はありません（お弁当持参）						
21	月	〈即位礼正殿の儀お祝い献立〉 麦ごはん・豚肉の西京焼き おかかあえ・こづゆ		牛乳・豚肉西京漬け かつおぶし・ホタテ水煮	麦ごはん・ふ・さといも	ほうれんそう・もやし・にんじ んしらたき・きぬさや・干しい たけ たけのこ	しょうゆ・塩 みりん・酒	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 60.2 Kcal 30.4 g 14.7 g 1.9 g
22	火	即位礼正殿の儀 祝						
23	水	〈食育の日献立〉 麦ごはん・さんまの蒲焼き 昆布とキャベツの浅漬け なめこ汁		牛乳・さんま開き 昆布・とうふ・みそ	麦ごはん・油 砂糖	キャベツ・にんじん・ねぎ なめこ・ほうれんそう	しょうゆ・みりん・塩 かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 72.8 Kcal 27.5 g 29.0 g 2.5 g
24	木	給食はありません（お弁当持参）						
25	金	麦ごはん・グリーンカレー 海草サラダ		牛乳・豚肉・海草 まぐろフレーク	麦ごはん・油・じゃがい も ごま油・砂糖・ごま バター	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・ほうれんそうペース ト キャベツ・きゅうり・だいこ ん	ホワイトカレールウ 塩・しょうゆ・酢	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 73.2 Kcal 21.1 g 24.4 g 2.8 g
28	月	繰替休業日						
29	火	セルフサンド（食パン・ポテトサラ ダ） 豚肉と野菜のスープ・青のり 小魚		牛乳・ロースハム 豚肉・青のり小魚	食パン・じゃがいも ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・もやし・こまつな 干しいたけ・ねぎ	マヨネーズ・塩 こしょう・酢 中華スープ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 60.0 Kcal 26.5 g 23.3 g 2.7 g
30	水	麦ごはん・納豆 れんこんのさんぴら・田舎汁		牛乳・なっとう 豚肉・生揚げ みそ	麦ごはん・油・砂糖 じゃがいも	れんこん・にんじん・ごぼう 干しいたけ・こんにゃく いんげん・だいこん・ねぎ	しょうゆ・酒 かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 64.2 Kcal 28.2 g 18.7 g 2.2 g
31	木	〈ハロウィン献立〉 丸コッペパン・かぼちゃコロッケ チーズサラダ・オニオンスープ デザート		牛乳・チーズ ベーコン	丸コッペパン・砂糖・油 デザート	かぼちゃコロッケ・にんじん きゅうり・キャベツ・コーン オニオンソテー・はくさい	中濃ソース・酢・塩 こしょう・しょうゆ 中華スープ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩分 69.7 Kcal 20.7 g 26.5 g 2.8 g

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた2日後より停止・開始が可能となります。・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
ただし、連絡を受けた2日後から連続10日以上の場合となります。