



10月献立表



令和6年度

© 菊川市

© 菊川市

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日 | こんだて | きいろのしょくひん ねつやちからになるもの | | あかいろのしょくひん 体をつくるもの | | みどりいろのしょくひん 体のちようしをこのえるもの | その他の 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 | | | お知らせ | |
|------------|----------------------------|--------------------------|--------------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------|------|------|--|--|
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無糖質 | ビタミン | | 幼 | 小 | 中 | | |
| 1 (火) | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | オムレツのきのこデミソースがけ | 砂糖 | 油 | 卵 | | しめじ マッシュルーム えのきだけ トマト | デミソース (小麦) ソース ワイン 塩 酢 | 442 | 590 | 732 | | |
| | マカロニサラダ | マカロニ | | | | きゅうり とうもろこし | カレールー (大豆) 塩 こしょう | 18.7 | 24.2 | 29.1 | | |
| ひよこまめのスープ | ひよこ豆 | | とり肉 | | キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 | 鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう | 17.6 | 22.1 | 26.1 | | | |
| ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| 2 (水) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりにくのからあげ | でん粉 | 油 | とり肉 | | しょうが にんにく | 醤油 酒 塩 こしょう | 469 | 635 | 821 | 西中 リクエスト献立 鶏肉の唐揚げ 幼小1歳 中2歳 | |
| | ごぼうサラダ | 砂糖 | ごま | | | ごぼう きゅうり にんじん | ごまドレッシング 醤油 みりん | 19.2 | 25.5 | 31.9 | | |
| | おがさまてんみそしる | じゃがいも | | 豆腐 みそ 油あげ | わかめ | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 こんにゃく | | 16.9 | 19.9 | 24.6 | | |
| | よなしゼリー | 砂糖 | | | | | ラ・フランス果汁 | 1.7 | 2.0 | 2.7 | | |
| ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| 3 (木) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばのごまみりんしょうゆやき | | ごま | さば | | | 醤油 みりん | 480 | 685 | 853 | | |
| | やさいののりすあえ | 砂糖 | ごま油 | のり | | もやし 小松菜 にんじん | 醤油 酢 | 22.0 | 29.7 | 36.0 | | |
| | おやこに | じゃがいも 砂糖 | 油 | とり肉 卵 かまぼこ | | 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきだけ グリンピース | 醤油 酒 塩 | 19.9 | 26.7 | 31.5 | | |
| むぎごはん | 米 麦 | | | | | | | | | | | |
| 4 (金) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ヤンニョムチキン | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | とり肉 | | にんにく | クチャップ ソチャップ 醤油 酒 | 456 | 625 | 797 | | |
| | ほうれんそうのナムル | | ごま ごま油 | | | ほうれんそう もやし きゅうり | 醤油 塩 | 19.9 | 25.4 | 30.4 | | |
| | はるさめスープ | 肉団子 (小麦) 春雨 | | 肉団子 (とり肉 ぶた肉) | | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ | 鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう | 17.7 | 21.0 | 24.7 | | |
| ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| 7 (月) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりにくのてりやき | 砂糖 | ごま油 | とり肉 | | しょうが にんにく | 醤油 酒 みりん | 423 | 578 | 749 | | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも | | | | 枝豆 とうもろこし にんじん | カレールー (大豆) 酢 塩 こしょう | 21.1 | 26.1 | 33.4 | | |
| | だいごのみそしる | | | 豆腐 みそ 油あげ | | 大根 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんじん | | 16.4 | 19.1 | 22.7 | | |
| 8 (火) | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | | | | | |
| | ブルーベリージャム | 砂糖 | | | | ブルーベリー | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりとがいのチキリアアえ | でん粉 砂糖 | 油 | とり肉 とりレバー | | | ケチャップ ソース ワイン | 477 | 618 | 773 | 目の愛護デー | |
| かいそうサラダ | 砂糖 | ごま ごま油 | | | わかめ 菜の花 めい布 とさかの | 醤油 酢 塩 こしょう | 23.7 | 30.7 | 37.4 | | | |
| たまごコーンのスープ | でん粉 | | 卵 | | とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん | 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう | 16.5 | 20.1 | 24.3 | | | |
| むぎごはん | 米 麦 | | | | | | 2.0 | 3.0 | 3.7 | | | |
| 9 (水) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ぶたにくのねぎみそいため | 砂糖 でん粉 | 油 | ぶた肉 みそ | | 玉ねぎ 菜ねぎ にんにく しょうが | 酒 みりん 醤油 | 421 | 580 | 729 | | |
| | やさいのいそかあえ | 砂糖 | | のり | | キャベツ もやし ほうれん草 | 醤油 | 21.3 | 27.6 | 33.7 | | |
| | いもにじる | 里いも | | とり肉 油あげ | | 大根 にんじん しめじ えのきだけ 根菜ねぎ | 醤油 酒 塩 | 14.4 | 16.8 | 19.7 | | |
| 10 (木) | うどん | 小麦粉 | | | | | 塩 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | だいがくいも | さつまいも 砂糖 | 油 ごま | | | | 醤油 酢 | 472 | 590 | 710 | | |
| | れんこんサラダ | 砂糖 | | | | れんこん キャベツ きゅうり にんじん | ごまドレッシング 醤油 みりん | 18.5 | 23.0 | 26.9 | | |
| きのこうどんのつゆ | でん粉 | | とり肉 油あげ かまぼこ | | 小松菜 にんじん しめじ 根菜ねぎ えのきだけ まいたけ 干しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 | 16.7 | 19.6 | 22.8 | | | |
| ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| 11 (金) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とうふステーキのおろしソースがけ | でん粉 砂糖 | 油 | 豆乳 | | 大根 しょうが | 醤油 みりん | 430 | 574 | 747 | 十三夜献立 | |
| | だいますとひじきのいために | 砂糖 | 油 | ちくわ 大豆 | ひじき | にんじん 枝豆 | 醤油 みりん 酒 | 18.9 | 23.3 | 29.4 | | |
| | あぎやさいのとんじる | じゃがいも | | ぶた肉 みそ 油あげ | | 玉ねぎ ごぼう にんじん しめじ こんにゃく 根菜ねぎ | | 15.9 | 18.0 | 21.6 | | |
| うどん | 小麦粉 | | | | | | 1.6 | 2.1 | 2.6 | | | |
| 15 (火) | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | タンドリーチキン | 砂糖 | | とり肉 | ヨーグルト | にんにく しょうが | 醤油 カレールー 塩 こしょう | 460 | 600 | 745 | | |
| | コーンサラダ | 砂糖 | 油 | | | キャベツ とうもろこし 小松菜 | 酢 塩 こしょう | 24.8 | 31.3 | 37.9 | | |
| ポークビーンズ | じゃがいも ひよこ豆 善えんとう豆 いんげん豆 砂糖 | 油 | ぶた肉 大豆 | | 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース | ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう | 15.6 | 18.7 | 21.8 | | | |
| 16 (水) | ごはん | 米 | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | あじのたつたあげ | でん粉 | 油 | あじ | | しょうが | 醤油 みりん | 397 | 571 | 728 | | |
| | はくさいのこんぶあえ | | ごま | | | 塩昆布 白菜 きゅうり | 塩 | 17.6 | 24.1 | 28.8 | | |
| さつまいものみそしる | さつまいも | | 豆腐 みそ 油あげ | | こんにゃく にんじん ごぼう 菜ねぎ | | 14.7 | 18.6 | 21.8 | | | |

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日 ■ | こんだて | きのいろのしょくひん ねつやちからになるもの | | あかいろのしょくひん 体をつくるもの | | みどりいろのしょくひん 体のちようしをこのえるもの | | その他の 調味料 | エビ・かつ・卵 たんぱく質 脂質 単位 | | | お知らせ | |
|-----------|---------------------|---------------------------|---------|-----------------------|---------------------------------|--|---|-------------|------------------------------|------|------|------------------------------|-----------------------------------|
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無糖質 | ビタミン | 幼 | | 小 | 中 | | | |
| 17 (木) | ごはん | 米 | | | | | | | | | | | ポーク しゅうまい 幼1個 小2個 中3個 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ポークしゅうまい | 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 | | ぶた肉 | | 玉ねぎ しょうが | 塩 | | 386 | 558 | 730 | | |
| | やさいのちゅうかあえ | 砂糖 | ごま油 ごま | | わかめ | もやし きゅうり | 醤油 酢 塩 | | 18.2 | 25.0 | 31.4 | | |
| 18 (金) | はっほうさい | でん粉 | 油 ごま油 | ぶた肉 | エビ イカ | 白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だけのこ 干ししいたけ しょうが | 醤油 中華スープ 酒 塩 こしょう | | 13.6 | 16.4 | 19.8 | | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | コーンフライ | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 ヨートング | 大豆 | | とうもろこし | 塩 | | 499 | 648 | 880 | | |
| 21 (月) | キャベツとチンゲンサイのソ テー | | 油 | | | キャベツ チンゲン菜 にんじん | コンソメ 塩 こしょう | | 15.8 | 19.3 | 24.2 | | |
| | あきやさいかレー | さつまいも | 油 ツ | ぶた肉 | チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ にんじん トマト しめじ れんこん りんご にんにく | カレールウ(小麦) 大豆 バナ りん ご) ソース アイン 鶏ガラスープ | | 18.8 | 20.7 | 27.4 | | |
| | あきのたきこみごはん | 米 砂糖 | 油 | | 昆布 | しめじ にんじん まいたけ 干ししいたけ | 醤油 みりん 塩 | | 1.6 | 1.8 | 3.0 | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 22 (火) | ししゃものなんばんづけ | 砂糖 でん粉 | 油 | | ししゃも | 根深ねぎ しょうが | 醤油 酢 唐辛子 | | 20.0 | 24.9 | 30.5 | ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾 | |
| | さといものそぼろに | 里いも 砂糖 | 油 | | とり肉 | 枝豆 しょうが | 醤油 みりん 酒 | | 18.2 | 22.2 | 26.9 | | |
| | なめこのみそしる | | | 豆腐 みそ 油あげ | わかめ | 白菜 大根 なめこ にんじん 葉ねぎ | | 2.4 | 3.2 | 4.0 | | | |
| | せわれコッペパン | 小麦粉 砂糖 | ヨートング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | | | | | | |
| 23 (水) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ウィンナーのソースかけ | 砂糖 | | ウィンナー | | | ケチャップ ソース ワイン | | 516 | 706 | 872 | | |
| | ひじきサラダ | 砂糖 | | | ひじき | キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 | ケチャップ (大豆) 醤油 みりん 酢 | | 20.8 | 27.9 | 33.6 | | |
| | はくさいのクリームシチュー | じゃがいも | 油 | ベーコン | 脱脂粉乳 チーズ クリーム | 白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース | ホワイトルウ(小麦) 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう | | 24.6 | 33.4 | 39.8 | | |
| 24 (木) | しんまいごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | かつおのおちゃフライ | パン粉 小麦粉 | 油 | かつお | | 粉茶 | 塩 こしょう | | 430 | 613 | 773 | ふるさと給食 | |
| | くさわかめとごぼうのきんぴら | 砂糖 | ごま油 | ぶた肉 | 茎わかめ | ごぼう にんじん エリンギ さやいんげん | 醤油 酒 みりん | | 19.0 | 26.2 | 31.3 | | |
| さといものみそしる | 里いも | | みそ 油あげ | | 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ 根深ねぎ | | 15.4 | 18.1 | 21.1 | | | | |
| ちゅうかめん | 小麦粉 | | | | | | | 1.6 | 2.2 | 2.6 | | | |
| 25 (金) | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | はるまき | 小麦粉 米粉 春雨 砂糖 | 油 ヨートング | ぶた肉 | | にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ | 醤油 塩 | | 554 | 646 | 839 | 内田小 リクエスト献立 | |
| | はるさめサラダ | 春雨 砂糖 | ごま ごま油 | | | キャベツ きゅうり にんじん | 醤油 酢 | | 20.0 | 24.2 | 30.2 | | |
| | みそラーメンスープ | | | ぶた肉 みそ なた | | もやし チンゲン菜 たけのこ にんじ ん 根深ねぎ とうもろこし | みそ(大豆) (小麦) 大豆) 鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう | | 23.4 | 24.7 | 31.4 | | |
| みそラーメン | | | | | | | | 2.5 | 3.1 | 4.0 | | | |
| 28 (月) | ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | さけのごまみそやき | 砂糖 | ごま | さけ みそ | | | みりん 酒 醤油 塩 | | 436 | 608 | 759 | | |
| | やさいのたくあんあえ | | | | | キャベツ きゅうり たくあん | 塩 | | 21.1 | 28.8 | 34.7 | | |
| 29 (火) | ちくぜんに | 里いも 砂糖 | 油 ごま油 | とり肉 | | こんにやく にんじん ごぼう たけの こ 干ししいたけ さやい | 醤油 みりん 酒 | | 14.6 | 17.2 | 20.2 | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | あつやきたまご | 砂糖 でん粉 | 油 | 卵 | | | 酢 みりん 醤油 塩 | | 16.7 | 21.1 | 25.8 | | |
| 30 (水) | キャベツのごますあえ | 砂糖 | ごま | | | キャベツ きゅうり にんじん | 酢 醤油 塩 | | 15.0 | 17.5 | 20.5 | | |
| | にくじゃが | じゃがいも 砂糖 | 油 | ぶた肉 | | 玉ねぎ にんじんこんにやく さやいんげん 干ししいたけ | 醤油 酒 みりん | | 1.2 | 1.6 | 2.1 | | |
| | こくとうパン | 小麦粉 砂糖 黒糖 | ヨートング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 31 (木) | かぼちゃルバグのガブリソースかけ | 砂糖 | | とり肉 ぶた肉 大豆 | | 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが | ケチャップ ソース ワイン 塩 | | 433 | 604 | 773 | ハロウィン 献立 | |
| | コールスローサラダ | 砂糖 | 油 | | | キャベツ きゅうり とうもろこし しそ | ケチャップ (大豆) 塩 こしょう | | 18.0 | 23.0 | 28.7 | | |
| | アルファベットスープ | じゃがいも マカロニ | | ベーコン | | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん | 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう | | 17.7 | 21.2 | 25.9 | | |
| | みそラーメン | | | | | | | | 2.2 | 2.9 | 3.6 | | |
| 31 (木) | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | かつおのみそがらめ | でん粉 砂糖 | 油 | かつお みそ | | しょうが | ケチャップ みりん | | 425 | 584 | 757 | | |
| | わかめサラダ | 砂糖 | ごま | | わかめ | キャベツ きゅうり もやし | 酢 醤油 塩 | | 21.8 | 28.2 | 34.9 | | |
| 31 (木) | けんちんじる | 里いも | ごま油 | 豆腐 油あげ | | 大根 小松菜 こんにやく にんじん 根深ねぎ | 醤油 酒 塩 | | 14.7 | 17.3 | 20.5 | | |
| | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | チキンナゲット | 小麦粉 コーンフ ラウ パン粉 でん粉 | 油 | とり肉 大豆 おから | | | 塩 | | 460 | 664 | 888 | チキンナゲット 幼1個 小2個 中3個 | |
| カラフルサラダ | 砂糖 | 油 | | | キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン | 酢 塩 こしょう | | 16.9 | 23.0 | 29.5 | | | |
| ハヤシシチュー | じゃがいも 砂糖 | 油 | ぶた肉 | | 玉ねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース にんにく | ハヤシルウ(小麦) ケチャップ ソース 鶏ガラスープ ワイン 塩 こしょう | | 17.8 | 23.2 | 29.9 | | | |
| | | | | | | | | 1.6 | 2.4 | 3.2 | | | |

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中 小学校3・4年生、白学舎の数値です。
 ※加工品の右側の()とは特定原材料、特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・
 キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

10月の給食費の振替日は10月28日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)