



# 10月献立予定表



給食回数21回

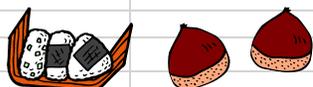
防府市立牟礼南小学校

日曜	こ  ん  だ  て		お も  な  ざ い り ょ う			えいようか エネルギーKcal たんぱく質g	家庭で 補いたい 食品	
			赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる			
	<b>おめでとうこんだて</b>		マーボーどんぶり	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	たまねぎ・にんじん・えのき・ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん		
2月	白ご飯	あますあえ ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	だいこん・にんじん・れんこん・きゅうり	さとう	果実類 種実類	
3火	小あすきパン	さらうどん ちゅうかつげ	ぶたにく・いか・かまぼこ くわわかめ	きゅうりにゅう	きゅうり・にんじん	さらうどん・こまあぶら・でんぶん こまあぶら・さとう	643 24.4	豆類 種実類
	<b>おつきみこんだて</b>		さかなのフライ	ホキフライ		あぶら		
4水	白ご飯	こますあえ いものこじる おつきみゼリー	わかめ ぶたにく きゅうりにゅう	わかめ	きゅうりにゅう	こま・さとう さといも・でんぶん 白ご飯/ゼリー	624 21.7	藻類 果実類
5木	コッペパン	さつまいものシチュー イタリアンサラダ オレンジ	とりにく・きゅうりにゅう	とりにく・きゅうりにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな きゅうり・にんじん・コーン	さつまいも・こむぎこ・バター・あぶら オリーブオイル・さとう	655 24.1	卵類 藻類
6金	白ご飯	もずくとたまごのスープ にくだんこのあますあかけ おひたし	たまご・とうふ・もずく チキンボール しらす	たまご・とうふ・もずく	きゅうりにゅう	こまあぶら さとう・でんぶん さとう	624 23.1	種実類 藻類
10火	コッペパン	やさいととりにくのクネルスープ ポテトサラダ ブルーベリーゼリー	とりミンチ・たまご チキンハム	とりミンチ・たまご	たまねぎ・きゅうり・にんじん・パセリ・しめじ きゅうり・にんじん・コーン	パンこ じゃがいも・マヨネーズ ゼリー	597 24.4	魚介類 豆製品
11水	白ご飯	むしざかなのかわりソース にくみそだいたす ワタンスープ	ホキ だいたす・ぶたミンチ・みそ	ホキ	にんにく ねぎ・しょうが	さとう・こまあぶら さとう・あぶら ワタンスープ・じゃがいも	603 27.4	藻類 果実類
12木	小コッペパン	きのこスパゲッティ げんきサラダ りんご	ぶたにく かつおぶし・チキンハム・きざみこんぶ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えのき・しめじ・しいたけ・エリンギ・こまつな・にんにく とまと・きゅうり・きゅうり・コーン	スパゲッティ・バター さとう・あぶら	605 24.8	豆類 種実類
13金	白ご飯	レバーチキンごぼう さつまいものみそしる くわわかめあえ	チキンレバー・とりにく とうふ・みそ くわわかめ	チキンレバー・とりにく	ごぼう・えだまめ しめじ・にんじん・さつまいも・だいこん・ねぎ・はくさい きゅうりにゅう	でんぶん・あぶら・さとう	687 23.6	魚介類 果実類
16月	白ご飯	すきやきに ぎりほしだいこんのすのもの かき	きゅうりにゅう まぐろ・ひじき	きゅうりにゅう	たまねぎ・もやし・にんじん・ほししいたけ・ねぎ ぎりほしだいこん・にんじん・きゅうり・ごぼう	さとう・あぶら こま・こまあぶら・さとう	659 24.7	卵類 乳製品
17火	背割りコッペパン	セルフドッグ (チキンスティック・やさい) やさいスープ チーズ	チキンスティック ぶたにく チーズ/きゅうりにゅう	チキンスティック	きゅうりにゅう	さとう じゃがいも 背割りコッペパン	609 28.7	種実類 藻類
18水	白ご飯	さんまのかばやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	さんまのかばやき ひじき・ちくわ・だいたす とうふ・みそ・あぶらあげ	さんまのかばやき	にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・こまつな・しめじ	さとう・あぶら じゃがいも 白ご飯	612 25.1	種実類 果実類
	<b>ふるさとこんだて</b>		チキンフリカッセ とうふとベーコンのスープ いちごジャム	とりにく・きゅうりにゅう とうふ・ベーコン	たまねぎ・しめじ・コーン・こまつな・パセリ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・だいこん	あぶら・こむぎこ・バター でんぶん ジャム	653 25.3	藻類 果実類
19木	コッペパン	カレーライス やさいサラダ ぶくじんづけ	きゅうりにゅう チキンハム	きゅうりにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが きゅうりにゅう	あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	674 21.7	豆類 卵類
23月	白ご飯	さかなとポテトのケチャップあえ かきたまじる ゆかりあえ	たら たまご・とうふ・あぶらあげ・わかめ	たら	パセリ たまねぎ・にんじん・ねぎ きゅうりにゅう	でんぶん ごま 白ご飯	641 25.1	果実類 肉類
24火	小コッペパン	にくうどん かきサラダ スナックいりこ	きゅうりにゅう にぼし	きゅうりにゅう	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ かき・だいこん・きゅうり	うどん・さとう あぶら・さとう さとう	571 27.0	豆類 緑黄色野菜
25水	白ご飯	こんさいのもの ぎょろつけ そくせきづけ	とりにく・なまあげ ぎょろつけ	とりにく・なまあげ	にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・だいこん	さといも・こんにゃく・あぶら・さとう	661 22.3	果実類 乳製品
26木	レーズンパン	スパゲッティサラダ ミネストローネ ウィンナー	ちきんのあぶらづけ ベーコン・しろいんげんまめ ウィンナー	ちきんのあぶらづけ	きゅうり・きゅうり・にんじん・コーン きゅうり・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・とまとかん	スパゲッティ・あぶら・さとう じゃがいも・さとう	606 24.7	魚介類 藻類
27金	白ご飯	ピピンバ テンジャンチゲ みかん	きゅうりにゅう わかめ・とうふ・あかみそ・しろみそ	きゅうりにゅう	ほししいたけ・たけのこ・にんにく・ほうれんそう・にんじん・もやし はくさい・にんじん・えのき・ねぎ みかん	さとう・こまあぶら	616 24.9	種実類 魚介類
	<b>ハロウィンこんだて</b>		チキンピラフ パンフキンスープ かぼちゃマフィン	だいたす・とりにく・いりたまご ぶたにく・きゅうりにゅう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	バター・あぶら あぶら マフィン	653 23.4	種実類 藻類
30月	(コンソメライス)	いもそうすい オムレツ ごしきあえ マーシャルピーンズ	とりにく オムレツ まぐろフレーク	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな	こめ・さつまいも	665 25.8	豆類 果実類

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★10/2より、3~6年生は週ごとにランチルーム給食が始まります♪

- 6日(金)：1年生 校外学習
- 10日(火)：5・6年生 陸上競技大会
- 27日(金)：2年校外学習



2日(月)は  
『おめでとう献立』です  
10月がおたんじょう日のお友だちを  
お祝いしましょう♪



19日(木)は《ふるさと献立》です

米・こまつなは防府市産、  
鶏肉・豆腐・ほうれんそう・だいこん・いちごジャム・牛乳は山口  
県産の予定です。

