

10月 学校給食予定献立表



令和4年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきとどのえるもとになる	
3 (月)	ごはん はっこうにゆう さばのカレーやき いそのかあえ とうふのうまに	ごはん さとう さとう てんぷん ごまあぶら	だっしふんにゆう さば とりにく のり ぶたにく とうふ	しょうが にんにく マスカット こまつな もやし にんじん にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	606 26.2 2.6
4 (火)	しおラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 しょうろんぼう② フルーツゼリーあえ	ちゅうかめん てんぷん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ キャベツ ねぶかねぎ しょうが にんにく パインアップル もも みかん りんご	706 23.9 2.6
5 (水)	ごはん 牛乳 ポークステーキ いろどりひじきに だいごんのみそしる	ごはん こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ どうもろこし だいごん にんじん ねぶかねぎ	653 25.7 2.4
6 (木)	ごはん(わかめふりかけ) 牛乳 あつやきたまご きゅうりのちゅうかあえ にくじゃが	ごはん さとう ごま てんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	牛乳 わかめ ちりめん かつおぶし たまご さとう ぶたにく	しそ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき	652 22.9 2.0
7 (金)	きなこあげパン 牛乳 チキンナゲット 児童②、職員③ にんじんサラダ アルファベットスープ ブルーベリーヨーグルト	パン あぶら さとう こむぎこ てんぷん ごま マカロニ あぶら さとう	牛乳 だいや とりにく だっしふんにゆう ツナ 牛乳 ベーコン だっしふんにゆう	 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ ブルーベリー	688 25.2 2.7
10 (月)	スポーツの日				
11 (火)	わかめうどん(ソフトめん) 牛乳 かきあげ こんにやくサラダ	ソフトめん あぶら てんぷらこ てんぷん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ こんにやく	かぼちゃ しいたけ にんじん ねぶかねぎ にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり どうもろこし	633 20.6 2.7
12 (水)	ビーフカレーライス(おぎごはん ビーフカレー) 牛乳 シーザーサラダ ヨーグルトあえ	おぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう さとう	牛乳 ぎゅうにく チーズ たまご ヨーグルト にゆう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり どうもろこし もも パインアップル みかん	757 20.5 2.4
13 (木)	ごはん 牛乳 あげだしとうふのわふうあんかけ きりぼしだいごんのいために とりごぼうスープ	ごはん さとう てんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら あぶら	牛乳 とうふ だいや とりにく さつまあげ とりにく とうふ	しょうが だいごん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごぼう	638 23.4 1.9
14 (金)	チョコチップパン 牛乳 しろみざかなのチーズやき もやしのサラダ あきのかおりのシチュー	チョコチップパン あぶら あぶら さとう あぶら さつまいも	牛乳 ほき チーズ だいや とりにく 牛乳	どうもろこし たまねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ	704 27.8 2.9
17 (月)	にしよくごはん(ごはん とりそばろ いらたまご) 牛乳 キャベツのごまあえ すましじる	ごはん さとう あぶら てんぷん さとう ごま ふ	牛乳 とりにく だいや たまご かまぼこ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ しめじ ねぶかねぎ	637 30.6 2.9
18 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん) 牛乳 たこやき 児童②、職員③ フルーツあんじん	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たこ たまご だいや かつおぶし あおさ にゆう れんにゆう	にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぶかねぎ もも パインアップル	664 21.4 2.8
19 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト かきたまじる	ごはん さとう てんぷん じゃがいも あぶら てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく だいや ベーコン たまご	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	649 24.3 2.8
20 (木)	ごはん のむヨーグルト いかのレモンソースかけ もやしのナムル てづくりとりだんごのスープ	ごはん さとう あぶら てんぷん ごま さとう ごまあぶら てんぷん ごまあぶら	だっしふんにゆう いか とりにく わかめ	レモンかじゆう きゅうり にんじん もやし しょうが ねぶかねぎ にんじん はくさい	588 25.9 2.8
21 (金)	ミルクパン(チョコクリーム) 牛乳 さけのホワイトソースかけ チキンとわかめのサラダ まめとソーセージのトマトスープ	パン さとう あぶら さとう あぶら さつまいも	牛乳 だっしふんにゆう だいや さけ とりにく わかめ ウィンナー	たまねぎ キャベツ きんときまめ ひよこまめ トマト にんじん たまねぎ	671 32.4 2.9
24 (月)	ごはん 牛乳 にくやさいため しおこんぶあえ とうふのみそしる くりのムース	ごはん あぶら ごま くり さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ わかめ とうふ どうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり だいごん にんじん ねぶかねぎ	644 22.3 2.3
25 (火)	けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳 れんこんミートボール 児童②、職員③ スイートポテトサラダ	ソフトめん あぶら さたいも パンこ さとう てんぷん あぶら さつまいも	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく たまご だいや だっしふんにゆう だいや	だいごん にんじん ねぶかねぎ ごぼう しいたけ れんこん たまねぎ たまねぎ きゅうり	649 22.4 2.7
26 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカラフルあげに キャベツとしらすのサラダ もやしとチンゲンさいのスープ	ごはん さつまいも あぶら てんぷん さとう ごまあぶら てんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらす かつおぶし とりにく	しょうが ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ	634 25.3 2.1
27 (木)	ごはん 牛乳 いなだのみそやき ぶたにくとヤーコンのいために いものこじる	ごはん さとう さとう あぶら あぶら さたいも	牛乳 いなだ ぶたにく とうふ	しょうが ヤーコン にんじん ビーマン だいごん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	626 26.2 2.4
28 (金)	こめこパン 牛乳 ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ(ソース) だいごんサラダ やさいのクリームスープ	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう あぶら あぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ベーコン 牛乳	たまねぎ だいごん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	659 25.4 2.9
31 (月)	ちゅうかどん(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 児童②、職員③ パンパンジーサラダ かぼちゃプリン	ごはん あぶら てんぷん あぶら さとう こめこ てんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく えび いか きびなご とりにく どうにゆう	にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン しょうが にんにく たけのこ しょうが もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	690 31.4 1.9

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。