



がつぶん
10月分

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1(火)	コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ コーンサラダ ミニアセロラゼリー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	コッペパン スパゲティ 油 三温糖 ミニアセロラゼリー サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	764kcal 28.7g
2(水)	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 油 コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	740kcal 26.1g
3(木)	白ご飯 牛乳 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 とりひき肉 厚揚げ いわしの梅煮	米 じゃがいも ごま 油 三温糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース しょうが もやし こんにやく	789kcal 30.0g
4(金)	セルフホットドッグ(コッペパン) 牛乳 ウィンナー キャベツのカレーソテー コーンスープ チーズ	牛乳 ウィンナー チーズ スキムミルク クリーム	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	761kcal 31.1g
7(月)	白ご飯 牛乳 豆腐の中華風煮 しゅうまい 中華風春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 いか しゅうまい	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ にんにく キャベツ	797kcal 31.6g
8(火)	米粉パン 牛乳 キャベツと肉団子のトマト煮 チキンナゲット ツナとくきわかめのサラダ 	牛乳 肉団子 大豆 粉チーズ くきわかめ チキンナゲット ツナ	米粉パン 油 三温糖 和風ごましょうゆドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト コーン	740kcal 37.2g
9(水)	スタミナ丼(麦ご飯) 牛乳 春巻き キャベツとピーマンのじゃこ炒め	牛乳 豚肉 春巻き ちりめん	米 麦 油 三温糖 片栗粉	にんにく たまねぎ もやし にんじん いら しめじ ピーマン キャベツ	787kcal 29.3g
10(木)	白ご飯 牛乳 ホキのねぎ味噌マヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら 赤出汁	牛乳 ホキ みそ 豆腐 さつまあげ くきわかめ 油揚げ わかめ 赤みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	728kcal 30.8g
11(金)	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 根菜のスープ いちごジャム	牛乳 とりひき肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ごぼう だいこん パセリ えのきたけ チンゲンサイ	744kcal 27.0g
15(火)	コッペパン 牛乳 やきそば わかめスープ はちみつマーガリン	牛乳 いか 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	コッペパン 中華麺 油 はちみつマーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし	736kcal 28.2g
16(水)	木の葉丼(麦ご飯) 牛乳 根菜つくね 小松菜のごま酢和え	牛乳 卵 油揚げ ツナ かまぼこ 根菜つくね	米 麦 三温糖 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	772kcal 34.4g
17(木)	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豚汁	牛乳 さばのみそ煮 かつお節 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも	ほうれんそう 切り干しだいこん にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎこんにやく	727kcal 28.1g
18(金)	米粉パン 牛乳 奈良キャベツメンチカツ 大和まなごぼうのカレーソテー さつまいもと豆のシチュー 	食育の日 牛乳 奈良キャベツメンチカツ ベーコン 豚肉 大豆	米粉パン 油 さつまいも	大和まなごぼう キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	834kcal 35.9g
22(火)	米粉パン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリー ABCマカロニスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	米粉パン 油 三温糖 ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ トマト えだまめ パセリ	720kcal 35.4g
23(水)	中華丼(麦ご飯) 牛乳 いか香味フライ スイートポテトサラダ	牛乳 豚肉 いか香味フライ ハム	米 麦 油 ごま油 片栗粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ コーン	823kcal 32.2g
24(木)	白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 厚焼き卵 けんちん汁	牛乳 豚肉 厚焼き卵 豆腐 油揚げ	米 油 三温糖 片栗粉 さといも ごま油	たまねぎ もやし にんじん いんげん しょうが 切り干しだいこん こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ	716kcal 28.1g
25(金)	米粉パン 牛乳 しょうゆラーメン 揚げぎょうざ 奈良みかんジャム	牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ	米粉パン 中華麺 油 奈良みかんジャム	はくさい にんじん もやし こまつな ねぎ	728kcal 30.2g
28(月)	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま和え 高野豆腐の卵とじ 小魚 	牛乳 ちくわ あおのり 高野豆腐 とり肉 卵 小魚	米 天ぷら粉 油 三温糖 ごま	こまつな もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	829kcal 36.9g
29(火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 野菜のソテー オニオンスープ チョコ大豆	牛乳 ハンバーグ ウィンナー ベーコン	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも チョコ大豆	キャベツ にんじん もやし たまねぎ パセリ	728kcal 28.7g
30(水)	ハロウィンパンキンカレー(麦ご飯) 牛乳 ツナとキャベツのサラダ パンキンババロア 	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	米 麦 じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ パンキンババロア	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン	816kcal 27.5g
31(木)	白ご飯 牛乳 かつおフライ ブロッコリーのおかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 かつおフライ かつお節 豆腐 みそ	米 油 三温糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	762kcal 29.1g

※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。