

10月 献立予定表

●今月の目標 すききらいなく たべよう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主 食	はしの 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							あか		みどり		きいろ			
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる			
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	火	むぎごはん	Ⅱ	○	ブルコギふういため こまつなこうみため こんさいごまキムチ	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 しめじ ねぎ ごぼう にんにく 大根	米 春雨 砂糖 澱粉 里芋 大麦	ごま油 ごま	665	20.0
2	水	むぎごはん	Ⅱ	○	チキンカレー ベーコンとキャベツのソテー	ふらスク	鶏肉 大豆ミート ベーコン 蕓薹	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 マーガリン	719	24.6
3	木	セルフ フィッシュ バーガー	Ⅱ	○	しろみさかなのフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	タルタル ソース	すけそうだら ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 パン粉	油 バター	666	30.2
4	金	ごはん	Ⅱ	○	いわしのしょうがに こまつなのおひたし みそけんちん	ぶどうゼリー	鰯 鰹節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋 ゼリー	ごま	633	17.0
7	月	ゆかり ごはん	Ⅱ	○	とりにくのてりやき しおにくじゃが のっぺい	あとひきみそ だいた	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参	赤しそ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 里芋	ごま油 ごま	660	20.1
8	火	ごはん	Ⅱ	○	ぶりみそづけフライ きりぼしだいこんのふくめに とうにゅう		鰯 味噌 油揚げ 豆腐 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	切干大根 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖	油 ごま	624	20.7
9	水	むぎごはん	Ⅱ	○	ぶたどんのぐ かぼちゃのそぼろに なめこじる		豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ しらす 生姜 なめこ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油	656	19.2
10	木	しゃくパン	Ⅱ	○	やきぐりコロツケ ブロッコリーソテー だいこんのポトフ	ブルーベリー ゼリー	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳	アスパラ 人参	しめじ コーン 玉ねぎ 大根 白菜	パン 栗 さつまいも じゃが芋 パン粉 ゼリー	油	641	25.4
☆給食メモ☆ 今日「目の愛護デー」です。目と粘膜に関係の深いビタミンAが含まれる緑黄色野菜を多く使用しました。また、魚に多く含まれるDHAやEPAやブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは目の疲労回復に効果があるとされています。														
11	金	ごはん	Ⅱ	○	ホイコーロー とりにくのごま煮あえ ワンタンスープ	あんじん 豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 葱 椎茸 白菜 にんにく きくらげ ねぎ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	692	20.8
15	火	ごはん	Ⅱ	○	さばおかに ごもくきんぴら いなかふうみそ	ビーンズ カル	さば 鰯節 味噌 さつまあげ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 おろし	人参	ごぼう 蓮根 こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	692	24.9
16	水	むぎごはん	Ⅱ	○	とうふのオイスターソース アロウーとじゃがいものちゅうかい ちゅうかうコンスープ		豆腐 豚肉 ちくわ 卵	牛乳	ビーマン 人参 アスパラ チンゲン菜	玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま油	702	24.5
17	木	ハニー トースト	Ⅱ	○	キャベツソテー ポークビーンズ	ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋	マーガリン 油	685	24.3
18	金	むぎごはん	Ⅱ	○	ちくぜん ブロッコリーとコーンのサラダ スタミナ	チーズ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 アスパラ	ごぼう 椎茸 にんにく こんにゃく コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ 葱	米 大麦 里芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	652	23.6
21	月	むぎごはん	Ⅱ	○	とりにくのしみやき れんこんのきんぴら さわにわん		鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	生姜 蓮根 ごぼう 椎茸 葱	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	616	20.3
22	火	むぎごはん	Ⅱ	○	コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのソテー	ピーチ ゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 マカロニ コーン	米 大麦 砂糖 玄米 ゼリー	油	682	21.7
23	水	むぎごはん	Ⅱ	○	鶏クッパ しゅうまい 2こ 栄町産どらまめ	とうにゅう プリン	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 にら	ねぎ 葱 しめじ 椎茸 生姜 たら豆	米 大麦 小麦粉 プリン	油 ごま油 ごま油	679	22.7
☆給食メモ☆ 今日の給食では、栄町の名産品と親しまれている「どら豆」が出ます。粒が大きく、黒大豆の風味やコクが感じられ、独特な甘味が特徴です。														
24	木	スパゲッティ ナポリタン	Ⅱ	○	グラタン リヨネズポテトカレーふうみ	むしケーキ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 煮しめ	油 バター	645	27.4
25	金	むぎごはん	Ⅱ	○	とりにくのこうみやき きゅうりのちゅうかつ ジャジャン豆腐		鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参	にんにく 生姜 白菜 ねぎ きゅうり 葱 えのき 椎茸 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	679	22.8
28	月	むぎごはん	Ⅱ	○	ビビンバどんのぐ きりぼしだいこんのソースいため サムゲタンふうスープ		豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 ビーマン	生姜 にんにく 椎茸 もやし 切干大根 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 玄米 澱粉	油 ごま油	698	23.4
29	火	ごはん	Ⅱ	○	ささみのザンギ マヨおひたし とりごぼう		鶏肉 ハム 鰯節 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし ごぼう 椎茸 ねぎ こんにゃく	米 澱粉	ごま油 ドレッシング	651	20.8
30	水	むぎごはん	Ⅱ	○	やさしいんじょう だいこんのべっこうに さつま	アセロラ ゼリー	トウモロコシ 豆腐 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ コーン ねぎ えのき 大根 椎茸 枝豆 ごぼう こんにゃく	米 大麦 砂糖 澱粉 さつま芋 ゼリー	油 ごま油	696	19.4
31	木	むぎごはん	Ⅱ	○	ハヤシルウ ブロッコリーのアーモンドあえ	かぼちゃ マフィン	豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳 チーズ	人参 トマト アスパラ 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	生クリーム 油 アーモンド	732	22.4
10月分給食費口座振替日は、10月31日（木）です。												平均	671	22.6
													26.4	2.0
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。														
「食べる」とは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つための大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによいでしょう。														
学校給食摂取基準（8～9歳） エネルギー：650kcal たんぱく質：摂取エネルギーの13～20% 脂質：摂取エネルギーの20～30% 塩分：2.0g未満														

