

10月学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よう び	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質 g	たんぱく質 g	
2	月	 ごはん マーボー豆腐 ナムル りんご	豆腐 あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり もやし りんご	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら	635 24.1	799 29.6	
3	火	 コッペパン <u>コーンポタージュ</u> ウインナー やさいソテー	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	コッペパン <u>じゃがいも</u>	あぶら	619 22.3	808 28.6	
4	水	 ごはん しらたまだんごじる さんまかぼすレモンに あますはくさい おつきみゼリー	とりにく さんまかぼす レモンに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	ごめ さとう しらたま ゼリー		702 21.6	870 26.0	
5	木	 レーズンパン せんぎりやさいのスープ かぼちゃコロッケ にんじんしりしり	とりにく ツナ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃフラ	キャベツ たまねぎ	レーズンパン	あぶら	590 22.1	784 28.5	
6	金	 前期終業式									
9	月	 体育の日									
10	火	 後期始業式									
11	水	 むぎごはん <u>チキンカレー</u> フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく パイナップル おうとう みかん	ごめ むぎ <u>じゃがいも</u> さとう ゼリー		674 18.2	851 21.7	
12	木	 コッペパン <u>チンゲンサイのスープ</u> ししゃもいそのかつフライ しおもみキャベツ	たまご	ぎゅうにゅう ししゃも いそのかつフライ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン でんぶん	あぶら	664 26.9	846 33.9	
13	金	 ごはん <u>じゃがいものちゅうかに</u> はくさいサラダ	とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり はくさい コーン	ごめ <u>じゃがいも</u> さとう	ごま ごまあぶら あぶら	628 21.3	791 25.9	
16	月	 ごはん ぶたじる たまごやき クーピーリチー	ぶたにく あつあげ だし たまごやき てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん しょうが ごぼう しいたけ	ごめ さとういも さとう	あぶら	654 26.0	822 31.7	
17	火	 はいがパン <u>ポークビーンズ</u> こまつなサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	はいがパン <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら	654 30.3	848 38.5	
18	水	 きのこごはん はるさめスープ ミンチカツ	あぶらあげ とりにく ぶたにく かまぼこ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えのき しいたけ しめじ たまねぎ きくらげ	ごめ さとう はるさめ	あぶら	689 22.9	859 27.9	
19	木	 コッペパン さつまいものシチュー しらすぼしいりソテー パナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ パナナ	コッペパン さつまいも	あぶら	658 23.0	795 27.6	
20	金	 ごはん やさいわん いわしのみぞれに はなやさいサラダ	とりにく かまぼこ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しいたけ カリフラワー	ごめ さとう	あぶら	586 24.1	736 29.1	
23	月	 むぎごはん ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ コーン キャベツ じゃがいも	ごめ むぎ さとう	あぶら	651 20.0	815 24.2	
24	火	 コッペパン <u>おやこうどん</u> <u>だいすといりごやき</u>	たまご だいす とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう <u>いりご</u>	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	コッペパン うどん さとう	アーモンド あぶら	617 32.2	772 40.1	
25	水	 ごはん わかめスープ <u>やきにく</u>	とうふ だし かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン	たまねぎ えのき キャベツ もやし にんにくのめ しょうが にんにく	ごめ さとう	ごま あぶら	621 21.7	784 26.4	
26	木	 くろざとうパン <u>じゃがいものベーコンに</u> ひじきサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり コーン	くろざとうパン <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら ごまあぶら	569 18.9	763 24.6	
27	金	 ごはん とうふだんごスープ あじのしょうがやき ゆかりあえ	とうふ とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	たまねぎ しいたけ だいこん しょうが	ごめ さとう しらたまこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	638 27.5	777 31.0	
30	月	 ごはん <u>にくみそおでん</u> だこのすのもの	あいびきにく あつあげ だこ てんぷら だし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり しょうが	ごめ さとういも さとう	あぶら ごま	631 23.6	798 29.0	
31	火	 コッペパン やさしいいんげんまめのスープ とりにくのイタリアンソース ゆでブロッコリー	とりにく ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ コーン にんにく	コッペパン こむぎこ さとう	ナッツ オイル	658 30.1	769 34.3	
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。 ※都合により献立を変更する場合があります									平均栄養価	638 24.0	804 29.4

【今月の献立について】



4日(水)・・・お月見の献立です。白玉が入った「白玉団子汁」と「お月見ゼリー」をつけています

5日(木)・・・10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きをたすける「ビタミンA」を多く含む

にんじんやかぼちゃを使った献立にしています。

11日(水)・・・後期最初の献立は子供たちに大人気の「チキンカレー」です。

18日(水)・・・秋が旬のきのこを3種類使った「きのこごはん」です。

19日(木)・・・食育の日です。旬の「さつまいも」を使った「さつまいもシチュー」です。



10月の秋に感謝しよう

