

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 たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g		
			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				
1	火	たまごパン カレーパインズ だいこんサラダ りんご	グレートノーザン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ とうもろこし	りんご きゅうり グリーンピース	たまごパン じゃがいも さとう	カレーパイン あぶら ごま	602 23.5	757 28.9	
2	水	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし	あつあげ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく	キャベツ	ごめ じゃがいも さとう		705 20.3	883 24.3	
3	木	コッペパン ごもくうどん ごぼうチップス オレンジ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	オレンジ ごぼう	たまねぎ しいたけ	コッペパン うどん さつまいも でんぶん	あぶら	671 28.8	777 33.5	
4	金	ごはん ぶたじる たまごやき おかかいため	たまごやき あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	キャベツ こんにゃく ごぼう	だいこん エリンギ しょうが	ごめ さといも	ごま ごまあぶら	693 24.7	840 29	
7	月	ごはん はるさめスープ すぶた		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが きくらげ	たまねぎ	ごめ はるさめ でんぶん じゃがいも	あぶら	625 22.5	768 26.7	
8	火	コッペパン ポトフ ペンネのミートソース パナナ	あいびきに グレートノーザン ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	だいこん パナナ にんにく	コッペパン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら	675 25.2	793 29.5	
9	水	ごはん あきやさいのにも おさかなぎょうざ もやしのごまあえ	おさかなぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ ほうれんそう	もやし れんこん	こんにゃく しいたけ	ごめ さといも くり さとう	あぶら ごま	634 21.3	800 26.2	
10	木	パンパン コーンポタージュ ウィンナー ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	ハインパン じゃがいも ブルーベリーゼリー	あぶら	669 23.2	885 30.3		
11	金	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 前期終業式								🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		
14	月	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 体育の日								🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		
15	火	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 後期始業式								🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		
16	水	ハヤシライス (おまごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん マッシュルーム	おうとう パイン にんにく	ごめ むぎ	ハヤシルウ	653 19.9	821 24.1	
17	木	パーカーハウスパン ラビオリス ホキフライ ゆでキャベツ ソース	ホキフライ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン ラビオリ	あぶら	630 26.2	776 35.9	
18	金	ごはん ごもくまめ ひじきサラダ ぶりかけ	だいず とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき ぶりかけ	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう	こんにゃく とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	639 23.6	798 28.3	
21	月	きのこごはん さつまいものみそ汁 きりぼしだいこんのすのもの	とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	きゅうり しめじ しいたけ	ごめ さつまいも さとう		628 21.0	752 24.5	
22	火	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 即位礼正殿の儀								🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		
23	水	ごはん あつあげとやさいのにも ほうれんそうのごまあえ オレンジ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キヌサヤ にんじん	オレンジ しいたけ	たまねぎ	ごめ さといも さとう	あぶら ごま	653 24.8	803 30	
24	木	コッペパン しゅういんげんまめとウィンナーのトマトに じゃがいも りんご	グレートノーザン ウィンナー	ぎゅうにゅう しゅういんげん	にんじん こまつな	りんご キャベツ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	623 24.8	752 29.5	
25	金	てまごごはん (ごはん ・てまきのり にく みそ なっとう・きゅうり) とりにぼうじる	なっとう みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	きゅうり こんにゃく えのきたけ	ごぼう たまねぎ しょうが	ごめ さとう	あぶら	613 26.0	775 32.6	
28	月	ごはん のっぺいじる さんまのうめに かつおあえ	さんま あつあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく	だいこん	ごめ さといも でんぶん さとう		680 24.6	815 28.2	
29	火	こめごはん せんざいやさいのスーフ カレーコロッケ にんじんしりしり	ベーコン ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	こめごはん カレーコロッケ	あぶら	663 24.6	781 29.4	
30	水	ごはん にくみそおでん ごますあえ パナナ	あつあげ あいびきに てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	パナナ こんにゃく きゅうり	だいこん もやし	ごめ さといも さとう	ごま	696 24.6	842 29.2	
31	木	くろざとうパン わふうスバゲティ ブロッコリーサラダ ハロウィンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	キャベツ えのきたけ とうもろこし	くろざとうパン スバゲティ ハロウィンゼリー さとう	あぶら	669 25.6	834 31.8	
地元でとれた食材や献立は、太字にしています。									※都合により献立を変更する場合があります		654	803
									平均栄養価		24.0	29.0

【今月の献立について】



9日(水)・・・栗などの秋野菜を使った「秋野菜の煮物」です。

10日(木)・・・10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きを助ける「ビタミンA」を多く含む「ほうれん草のソテー」と「ブルーベリーゼリー」を出します。

16日(水)・・・後期最初の献立は、子どもたちに大人気の「ハヤシライス」です。

21日(月)・・・毎月19日は食育の日です。今月は、21日に秋が旬のきのこを3種類使った

「きのこごはん」と、旬の「さつまいも」を使った「さつまいものみそ汁」です。

実りの秋に感謝しよう

