

10月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I値* (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩 相当 量 (g)			
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)							
1 木	ごはん かんこく風味つけのり 牛乳 チキンチキンごぼう どさんこ汁 月見団子	こめ	でんぷん	のり	牛にゆう	ごぼう	にんじん	小 669	26.5	17.9	1.8
		あぶら	さとう	とりにく	ふたにく	えだまめ	しょうが	中 902	34.4	21.3	2.2
2 金	ごはん 牛乳 鮭ののりマヨ焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	こめ	大豆マヨネーズ	牛にゆう	さけ	ごぼう	にんじん	小 603	31.3	19.9	2.4
		こめ	ごまあぶら	チーズ	のり	こんにやく	こまつな	中 809	38.8	23.6	3.1
5 月	やきそば 牛乳 ポテトカップグラタン 大根ときゅうりのサラダ ヨーグルト	中華めん	あぶら	ふたにく	牛にゆう	にんじん	たまねぎ	小学校は振替休業日です			
		じゃがいも	でんぷん	チーズ	ヨーグルト	ピーマン	キャベツ	中 777	27.0	28.2	4.7
6 火	ごはん 牛乳 れんこんとひき肉の合わせ揚げ 納豆あえ とん汁 オレンジ	こめ	あぶら	牛にゆう	とりにく	こまつな	にんじん	小 676	27.8	22.9	2.7
		ごま	パン粉	ひきわり納豆	ふたにく	ごぼう	だいこん	中 890	34.5	26.7	3.3
7 水	ごはん 牛乳 一口焼き芋 みそ汁 セリー	こめ	あぶら	牛肉	牛にゆう	しょうが	にんじん	小 717	22.5	22.4	2.2
		さとう	さつまいも	とうふ	あぶらあげ	たまねぎ	しらたき	中 930	28.3	26.9	2.8
8 木	黒とうパン 牛乳 ほうれん草オムレツ もやしのカレーソーテー パンプキンシチュー	パン	バター	たまご	牛にゆう	たまねぎ	にんじん	小 618	24.7	20.6	3.2
		こむぎこ	さとう	ハム	とりにく	もやし	にら	中 841	30.7	30.1	4.3
9 金	ごはん 牛乳 かつおフライ がんものそぼろ煮 みそ汁 りんご	こめ	あぶら	牛にゆう	かつお	にんじん	こんにやく	小 687	26.9	19.4	2.6
		さとう	でんぷん	ふたにく	わかめ	グリーンピース	たまねぎ	中 874	31.7	21.2	3.1
12 月	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ミネストローネ ブルーベリータルト	こめ	バター	とり肉	いんげんまめ	にんじん	たまねぎ	小 652	20.2	18.5	2.2
		こめ	じゃがいも	牛にゆう	ベーコン	ブロッコリー	コーン	中 859	26.2	21.7	3.0
13 火	ごはん 牛乳 まだいの塩焼き 肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁	こめ	じゃがいも	牛にゆう	ふたにく	にんじん	たまねぎ	小 607	30.9	17.0	2.6
		あぶら	さとう	とうふ	あぶらあげ	しらたき	グリーンピース	中 797	35.9	19.0	3.1
14 水	発芽玄米入りごはん キムチそぼろ 牛乳 ぼうぎょうざ 春雨スープ 小魚アーモンド	こめ	ごまあぶら	ふたにく	牛にゆう	キャベツ	にんにく	小 662	30.3	21.4	2.9
		さとう	ごま	ハム	とうふ	にんじん	たまねぎ	中 844	36.7	23.5	3.5
15 木	セルフサンド(パン・白身魚フライ) 牛乳 ごぼうサラダ たまごスープ ヨーグルト	パン	あぶら	ホキ	牛にゆう	ごぼう	にんじん	小 689	27.5	27.1	2.9
		大豆マヨネーズ	ごま	とりにく	とうふ	きゅうり	コーン	中 853	32.9	31.9	3.8
16 金	さつまいもごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ぶた肉とこんにやくの炒めもの みそ汁	こめ	さつまいも	牛にゆう	とりにく	しょうが	にんじん	小 607	25.7	21.1	3.0
		ごま	あぶら	ふたにく	なまあげ	こんにやく	こまつな	中 816	33.1	25.7	3.9
19 月	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ (小) ももゼリー (中) チーズワッフル	こめ	おおむぎ	ふたにく	牛にゆう	しめじ	にんにく	小 645	19.9	18.9	2.4
		じゃがいも	あぶら	ふたにく	牛にゆう	しょうが	たまねぎ	中 879	27.2	28.9	3.1
20 火	ごはん ひじき入り肉みそ 牛乳 コロッケ キャベツと豆腐のみそ汁	こめ	あぶら	ふたにく	だいず	しょうが	にんにく	小 670	26.2	20.2	2.8
		ごま	じゃがいも	ひじき	あかみそ	にんじん	たまねぎ	中 888	33.1	23.5	3.5
21 水	ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ ごまあえ みそ汁 セレクトデザート (ドーナッツまたはいちごのムース)	こめ	でんぷん	牛にゆう	すずき	しょうが	ねぎ	小 696	25.1	25.5	2.4
		あぶら	さとう	とうふ	しりもそ	ほうれんそう	にんじん	中 897	31.2	28.3	3.1
22 木	ココアあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コーンスープ チーズ	パン	あぶら	牛にゆう	ふたにく	キャベツ	にんじん	小 673	22.6	26.8	3.1
		でんぷん	さとう	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	中 845	27.6	31.8	3.9
23 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き りんご	こめ	あぶら	牛にゆう	ふたにく	しょうが	にんにく	小 706	25.1	26.0	2.2
		ごまあぶら	さとう	とうふ	あかみそ	にんじん	たまねぎ	中 946	32.1	31.4	2.9
26 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のいり煮 のっぺい汁	こめ	さとう	牛にゆう	さば	しょうが	にんじん	小 673	25.3	23.8	2.6
		あぶら	さといも	あかみそ	とうふ	こまつな	きりほし大根	中 901	31.8	28.3	3.3
27 火	たこめし 牛乳 さつまいもの天ぷら 貝だくさん汁 ウエハース	こめ	さつまいも	あぶらあげ	たこ	にんじん	しょうが	小 605	23.0	18.7	2.4
		こむぎこ	ごま	牛にゆう	ふたにく	えだまめ	ごぼう	中 855	30.3	24.2	3.3
28 水	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ひじきのいり煮 もずく入りかきたま汁	こめ	ごま	牛にゆう	とうふ	しょうが	にんじん	小 698	30.2	22.0	2.9
		こむぎこ	パン粉	あぶらあげ	ちくわ	こまつな	ねぎ	中 911	37.7	26.1	3.7
29 木	セサミトースト 牛乳 煮込みハンバーグ ジュリアンスープ フルーツあんじん	パン	バター	牛にゆう	とりにく	たまねぎ	にんじん	小 693	21.3	28.6	3.2
		じゃがいも	はちみつ	ハム	ふたにく	トマト	セロリー	中 859	25.5	34.3	4.2
30 金	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツ白玉	こめ	おおむぎ	うすらたまご	ふたにく	にんにく	みかん	小 664	22.5	15.2	1.7
		じゃがいも	あぶら	レンズまめ	牛にゆう	セロリー	しめじ	中 822	27.3	17.4	2.1

※都合により、献立を変更することがあります。

【お知らせ】19日(月) カレーは、うさぎ組のリクエスト
22日(木) 中学校2年生のまるごとリクエスト
30日(金) フルーツ白玉は、きりん組のリクエストです。
☆アンダーラインの献立は国の事業による食材を使用しています。
詳しくは裏面をご覧ください。



学校給食	小	650	21.1	14.4	2.0
摂取基準	中	830	26.9	18.4	2.5
			41.5	27.6	未満