



10月分よていこんだてひょう ようちえん

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 | | | 1人分 - (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 金 | ピザトースト 牛乳 ツナと小松菜のソテー ポトフ ブルーベリータルト | パン さとう じゃがいも | バター あぶら タルト | ハム チーズ ツナ | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ピーマン コーン こまつな だいこん ブロッコリー | 511 | 21.0 | 22.2 | 2.2 |
| 4 月 | ごはん 牛乳 さけののりマヨ焼き 肉じゃが みそ汁 一口ゼリー | こめ じゃがいも さとう | 大豆マヨネーズ あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう さけのり なまあげ | さけ ぶたにく しろみそ | にんじん たまねぎ しらたき グリンピース キャベツ | 522 | 23.9 | 16.8 | 1.9 |
| 5 火 | 給食はありません | | | | | | | | | |
| 6 水 | ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ こつや豆腐の卵とじ とん汁 | こめ さとう パン粉 | あぶら こむぎこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しろみそ | とり肉 こうやどうふ あぶらあげ あかみそ | キャベツ たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく | 548 | 25.5 | 20.1 | 2.4 |
| 7 木 | 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 あぶら さといも | さとう ごま でんぷん | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ | さば とうふ とり肉 | しょうが にんじん きりぼし大根 こんにゃく | 552 | 22.0 | 22.3 | 2.0 |
| 8 金 | 黒とうパン 牛乳 オムレットマトソースかけ もやしのカレーソテー パンプキンスープ | パン さとう こめこ | あぶら バター でんぷん | たまご ハム スキムミルク | ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう | たまねぎ にんじん にら かぼちゃ トマト もやし ブロッコリー | 439 | 20.8 | 16.6 | 2.1 |
| 11 月 | ごはん 牛乳 からあげ 海そうサラダ みそ汁 | こめ こめこ | でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しろみそ | とり肉 ハム とうふ | しょうが キャベツ にんじん しめじ だいこん | 496 | 21.1 | 20.5 | 2.0 |
| 12 火 | 発芽玄米入りごはん 牛乳 コロッケ スタミナ納豆 えび団子のすまし汁 | こめ あぶら さとう パン粉 | じゃがいも ごまあぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう とり肉 チーズ | なっとう えび団子 | たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 はくさい えのきたけ ほししいたけ | 560 | 20.1 | 19.9 | 2.2 |
| 13 水 | ぶたどん 牛乳 一口焼きいも みそ汁 小魚アーモンド | こめ さとう アーモンド | あぶら さつまいも ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ | ぶたにく あぶらあげ とうふ | しょうが たまねぎ だいこん もやし ほうれん草 | 528 | 22.7 | 15.2 | 1.9 |
| 14 木 | 麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツポンチ | こめ じゃがいも ゼリー | おおむぎ あぶら しらたま | ぶたにく レンズまめ | うすらたまご ぎゅうにゅう | しょうが セロリー たまねぎ にんじん みかん | 554 | 17.8 | 15.7 | 1.8 |
| 15 金 | ミルクパン 牛乳 白身魚フライ ごぼうサラダ 肉団子と野菜のスープ フルーツあんじん | パン さとう こむぎこ | あぶら ごま あんにん パン粉 | ホキ とりにく | ぎゅうにゅう だいす | ごぼう きゅうり たまねぎ こまつな ほししいたけ | 538 | 20.7 | 22.7 | 2.1 |
| 18 月 | ごはん 牛乳 ハンバーグアップルソース 春雨サラダ みそ汁 | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも | あぶら はるさめ ごま でんぷん | ぎゅうにゅう ハム だいす ぶたにく | とりにく わかめ しろみそ | たまねぎ りんご レモン もやし きゅうり にんじん えのきたけ | 510 | 20.4 | 16.4 | 2.1 |
| 19 火 | ごはん 牛乳 かつおフライ ひじきのいり煮 白玉汁 かん風味付けのり | こめ さとう こむぎこ ごまあぶら | あぶら しらたま パン粉 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とり肉 | かつお さつまあげ ひじき とうふ | にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ | 534 | 24.0 | 16.8 | 2.0 |
| 20 水 | ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ごまあえ みそ汁 | こめ こむぎこ あぶら じゃがいも | ごま パン粉 さとう ウエハース | ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみそ | とりにく あぶらあげ | しょうが にんじん もやし たまねぎ えのきたけ | 528 | 25.8 | 16.1 | 2.3 |
| 21 木 | ごはん 牛乳 ぎょうざ マーボー豆腐 りんご | こめ さとう こむぎこ | ごまあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく | とうふ あかみそ | キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ りんご | 554 | 22.9 | 18.1 | 1.9 |
| 22 金 | ココアあげパン (6-1リクエスト) 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ (6-2リクエスト) 中華風コーンスープ ゼリー | パン ごま うどん でんぷん | あぶら さとう ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | ぶたにく わかめ | キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ | 452 | 16.5 | 17.1 | 1.9 |
| 25 月 | 発芽玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー ヨーグルト | こめ あぶら 大豆マヨネーズ | じゃがいも カレールー | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト | ぶたにく | しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ | 512 | 18.4 | 15.4 | 1.5 |
| 26 火 | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜いため 春雨スープ | こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ | あぶら さとう ごま | とり肉 ぎゅうにゅう | ぶたにく とうふ | だいこん にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ | 525 | 23.6 | 20.2 | 2.0 |
| 27 水 | くりごはん 牛乳 スズキのレモンソース 五目きんぴら もずく入りかきたま汁 | こめ でんぷん さとう くり | あぶら ごまあぶら | もずく ぎゅうにゅう とりにく たまご | すずき ぶたにく とうふ | レモン にんじん こまつな にら ほししいたけ | 514 | 25.7 | 17.6 | 2.5 |
| 28 木 | そばろごはん 牛乳 さつまいも天ぷら 貝だくさん汁 黒とう大豆 | こめ さとう こむぎこ | あぶら さつまいも ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ジョア | とりにく なまあげ だいす | こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん | 546 | 22.5 | 16.9 | 1.8 |
| 29 金 | きのこのクリームスパゲティ 牛乳 ハンバーグ りんご | ゆでめん こめこ さとう | バター あぶら | とり肉 ぎゅうにゅう とうにゅう | ベーコン スキムミルク ぶたにく | にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー | 499 | 22.0 | 18.0 | 2.2 |

※都合により、献立を変更することがあります。

【お知らせ】22日(金) 小学6年生のリクエスト給食です。
 ★10月27日～11月9日は読書週間です。今年も本から飛び出す給食を
 予定していますので、お楽しみに。
 27日(水)本の名前【くしゃみ くしゃみ 天のめぐみ】→ くりごはん&きんぴら
 29日(金)本の名前【ぎょうれつのできるスパゲティやさん】
 → きのこのクリームスパゲティ



学校給食
 摂取基準

490
 15.9
 ~
 24.5
 10.8
 ~
 16.3
 1.5
 未満

かぼちゃの形をしたハンバーグが出るよ!

