



10月分よていこんだてひょう ようちえん 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						エネルギー (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 あぶら ごま バター	でんぷん さとう じゃがいも だんご	のり とりにく しろみそ	牛にゅう ぶたにく	ごぼう えだまめ もやし たまねぎ	にんじん しょうが コーン ねぎ	540	21.8	15.7	1.5
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 ごま さとう	大豆マヨネーズ ごまあぶら	牛にゅう チーズ ぶたにく あぶらあげ	さけ のり とうふ わかめ	ごぼう こんにゃく えのきたけ	にんじん こまつな もやし	493	28.0	17.5	1.9
5 月	ゆきそば 牛乳 ポテトカップグラタン 大根ときゅうりのサラダ	中華めん じゃがいも こむぎこ	あぶら でんぷん	ぶたにく 牛にゅう チーズ	牛にゅう	にんじん ピーマン もやし だいこん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	457	16.4	18.2	2.6
6 火	園外保育のため 給食はありません										
7 水	ごはん 生丼の具 牛乳 一口焼き芋 みそ汁 ゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら さつまいも	牛肉 とうふ しろみそ	牛にゅう あぶらあげ	しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう	にんじん しらたき だいこん	592	18.7	18.8	1.8
8 木	黒とうパン 牛乳 ほうれん草オムレツ もやしのカレーソテー パンプキンシチュー	パン こむぎこ あぶら でんぷん	バター さとう こめこ	たまご ハム ベーコン スキムミルク	牛にゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ もやし フロッキー ほうれんそう	にんじん にら かぼちゃ	437	19.7	17.3	2.3
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 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら でんぷん パン粉 ごま	牛にゅう ぶたにく がんも	かつお わかめ しろみそ	にんじん グリーンピース えのきたけ	こんにゃく たまねぎ りんご	573	24.0	18.2	2.1
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 こめこ あぶら マカロニ	バター じゃがいも さとう タルト	とり肉 牛にゅう スキムミルク	いんげんまめ ベーコン	にんじん フロッキー セロリー トマト	たまねぎ コーン キャベツ パセリ	529	16.6	16.5	1.7
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 あぶら	じゃがいも さとう	牛にゅう とうふ しろみそ	ぶたにく あぶらあげ まだい	にんじん しらたき キャベツ ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース えのきたけ	503	27.9	15.7	2.2
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 さとう はるさめ パン粉	ごまあぶら ごま アーモンド こむぎこ	ぶたにく ハム かたくちいわし とりにく	牛にゅう とうふ	キャベツ にんじん もやし にら	にんにく たまねぎ はくさい こまつな	555	26.2	19.9	2.5
15 木	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ ごぼうサラダ たまごスープ ヨーグルト	パン こむぎこ あぶら でんぷん こむぎこ	あぶら ごま パン粉	ホキ とりにく ヨーグルト	牛にゅう とうふ たまご	ごぼう きゅうり たまねぎ	にんじん コーン こまつな	589	24.5	25.7	2.3
16 金	さつまいもごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ぶた肉とこんにゃくの炒めもの みそ汁	こめ ごま さとう	さつまいも あぶら ごまあぶら	牛にゅう ぶたにく しろみそ	とりにく なまあげ	しょうが こんにゃく だいこん	にんじん こまつな ほうれんそう	502	22.6	19.4	2.4
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 ももゼリー	こめ じゃがいも カレールー ゼリー	おおむぎ あぶら 大豆マヨネーズ	ぶたにく 牛にゅう	牛にゅう	しめじ しょうが にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	549	17.1	16.6	2.0
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 ごま パン粉 さとう	あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぶたにく ひじき 牛にゅう とうふ しろみそ	だいず あかみそ あぶらあげ しろみそ	しょうが にんじん コーン キャベツ	にんにく たまねぎ ピーマン えのきたけ	561	21.9	18.8	2.3
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 あぶら ごま ドーナッツ	でんぷん さとう じゃがいも ムース	牛にゅう とうふ	牛にゅう すずき しろみそ	しょうが ほうれんそう キャベツ きりほし大根	ねぎ にんじん もやし たまねぎ	599	22.5	24.6	2.0
22 木	ココアあげパン 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コンソープ チーズ	パン でんぷん うどん	あぶら さとう ごま	牛にゅう とうふ チーズ	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん だけのこ	きゅうり たまねぎ コーン	466	17.8	20.5	2.2
23 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き りんご	こめ ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう こむぎこ	牛にゅう とうふ	ぶたにく あかみそ	しょうが にんじん ねぎ にら	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ	591	21.2	24.5	1.8
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 あぶら でんぷん	さとう さといも	牛にゅう あかみそ あぶらあげ さつまいも	さば とうふ とりにく	しょうが こまつな だいこん ほししいたけ	にんじん きりほし大根 こんにゃく	565	22.5	22.6	2.1
27 火	たこめし 牛乳 さつまいもの天ぷら 貝だくさん汁 黒とう大豆	こめ こむぎこ あぶら	さつまいも ごま さとう	あぶらあげ 牛にゅう なまあげ だいた	たこ ぶたにく しろみそ	にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ	しょうが ごぼう こまつな	502	19.7	16.3	1.8
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 こむぎこ あぶら でんぷん	ごま パン粉 さとう	牛にゅう あぶらあげ こうやとうふ とりにく	とうふ ちくわ ひじき	しょうが こまつな にら	にんじん ねぎ ほししいたけ	562	26.3	20.2	2.4
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 じゃがいも ごま さとう	バター はちみつ こむぎこ あんじん	牛にゅう ハム	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん セロリー	523	17.9	24.6	2.4
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 じゃがいも こむぎこ しらたまだんご	おおむぎ あぶら ゼリー	うすらたまご レンズまめ 牛にゅう	ぶたにく 牛にゅう	にんにく セロリー たまねぎ フロッキー	みかん しめじ にんじん パインアップル	553	19.0	13.5	1.3

※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	490	15.9	10.8	1.5
摂取基準		~ 24.5	~ 16.3	未満

