



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和軒 - (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 ビーマン こまつな ブロッコリー	にんじん コーン だいこん	小 649 中 812	26.0 32.3	26.0 30.8	3.0 4.0
4 月	ごはん 牛乳 さけのりマヨ焼き 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 のり なまあげ	さけ ぶたにく しろみそ	にんじん しらたき キャベツ	たまねぎ グリンピース	小 635 中 849	26.6 33.3	18.8 22.3	2.3 2.9
5 火	ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトソテー ABCスープ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マカロニ パン粉	ぎゅうにゅう とり肉 だいず	ハム ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん コーン ほうれんそう	小 673 中 857	23.8 28.3	20.3 21.3	2.9 3.5
6 水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ こうや豆腐の卵とじ とん汁	こめ さとう パン粉	あぶら こむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しろみそ	とり肉 こうや豆腐 あぶらあげ	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	小 667 中 875	30.3 37.7	22.4 25.7	2.9 3.5
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 こま でんぶん	ぎゅうにゅう さば あかみそ あぶらあげ	さば とつぷ とり肉	しょうが こまつな だいこん	にんじん きりほし大根 こんにゃく	小 658 中 881	24.7 31.0	23.5 27.8	2.4 3.1
8 金	黒とうパン 牛乳 オムレットマトソースがけ 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 パター でんぶん	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	小 628 中 849	26.9 33.5	19.7 28.8	2.8 3.8
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	でんぶん 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 とつぷ	しょうが キャベツ にんじん しめじ	ほうれん草 きゅうり もやし だいこん	小 620 中 827	25.5 31.5	23.9 28.1	2.5 3.2
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 (中学 チーズ)	こめ あぶら さとう パン粉	じゃがいも こまあぶら 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	にら はくさい えのきたけ ほうれん草	小 667 中 917	23.7 32.0	21.6 28.1	2.6 3.5
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 こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とつぷ しろみそ かたくちいわし	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ だいこんは もやし	にんじん しらたき えのきたけ ほうれんそう	小 639 中 831	27.2 33.7	16.8 19.0	2.3 2.9
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 レンスまめ	うすらたまご ぎゅうにゅう	にんにく セロリー にんじん もも	しょうが たまねぎ ブロッコリー みかん	小 696 中 933	21.5 27.1	18.0 21.3	2.3 2.9
15 金	セルフサンド(パン・白身魚フライ) 牛乳 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 大豆マヨネーズ こまあぶら こむぎこ	あぶら こま あんにん パン粉	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう だいず	ごぼう きゅうり たまねぎ こまつな	にんじん コーン もやし ほうれん草	小 639 中 775	24.0 28.3	25.5 29.4	2.7 3.4
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 じゃがいも	あぶら はるさめ こま でんぶん	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく	とりにく わかめ しろみそ	たまねぎ しもん きゅうり えのきたけ	りんご もやし にんじん	小 631 中 814	24.2 28.3	18.3 19.4	2.7 3.3
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 こまあぶら	あぶら しらたま パン粉	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく だいず とり肉	かつお さつまあげ ひじき とつぷ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	だいこんは こまつな	小 638 中 855	27.2 34.0	17.9 20.7	2.4 3.0
20 水	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ごまあえ みそ汁 (中学) ウエハース	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	こま パン粉 さとう ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく とつぷ 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 えのきたけ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ	小 649 中 908	29.0 36.9	18.2 23.3	3.0 3.8
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	こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とつぷ あかみそ	キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ	にら にんじん ねぎ りんご	小 671 中 913	27.0 34.9	19.7 24.3	2.4 3.1
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 こま うどん でんぶん	あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とつぷ	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん たけのこ	きゅうり たまねぎ コーン	小 661 中 836	22.3 27.6	24.0 29.7	2.7 3.5
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	コーン たまねぎ りんご きゅうり	小 634 中 840	21.3 26.1	17.8 21.0	1.9 2.3
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 でんぶん こまあぶら はるさめ	あぶら さとう こま	とり肉 ぎゅうにゅう	ぶたにく とつぷ	だいこん にんじん キャベツ もやし	こまつな たまねぎ しめじ チンゲンサイ	小 656 中 869	28.2 34.6	23.4 27.1	2.6 3.2
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 でんぶん さとう くり	こま あぶら こまあぶら	もずく ぎゅうにゅう とりにく	すずき ぶたにく とつぷ	しもん にんじん こまつな にら	ごぼう こんにゃく たまねぎ ほうれん草	小 642 中 844	29.4 36.7	20.0 23.8	3.1 4.1
28 木	そぼろごはん 牛乳 さつまいも天ぷら 具だくさん汁 (小学) 黒とう大豆 (中学) ショア	こめ さとう こむぎこ	あぶら さつまいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ショア	とりにく なまあげ だいず	こまつな たまねぎ きりほしだいこん ごぼう だいこん	にんじん だいこんは こんにゃく	小 657 中 946	27.3 35.9	18.5 23.1	2.2 3.0
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 とつぷ	ベーコン スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ しめじ ブロッコリー	りんご	小 611 中 836	25.9 35.0	19.8 24.6	2.8 3.7

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

【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



かぼちゃの形をした
ハンバーグが出るよ!