令　和　８　年　１　０　月　予　定　献　立　表

鋸南町学校給食センター

日 曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材　料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	食塩 相当量 （g）
1	ごはん　/　ひとくちゼリー	こめ　/　ひとくちゼリー(はちみつレモン)				
木	とり肉のみそ焼き	とり肉　さとう　塩こうじ　しょうゆ　みりん　みそ	485	25.7	13.9	1.7
	肉じゃが	ぶた肉　じゃがいも　枝豆　椎茸　玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　みりん　さとう　しょうゆ　だし　油	618	29.8	15.3	2.2
	きのこのけんちん汁	だし　えのき　なめこ　油あげ　大根　れんこん　長ねぎ　ほうれん草　塩　みりん　しょうゆ	821	39.0	18.1	2.7
2	食パン	食パン				
金	イワシフライ　/　タルタルソース	イワシフライ　/　タルタルソース	539	23.2	22.8	1.6
	ひじきサラダ	ひじき　大根　ツナ　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　ドレッシング	664	27.6	26.0	2.0
	こめ粉のクリームスープ	にんじん　玉ねぎ　クリームコーン　ブロッコリー　エリンギ　こめ粉　牛乳　塩　白いんげん　コンソメ	813	33.7	30.0	2.5
5	ごはん	こめ				
月	もちもちむらさきいももち	もちもちむらさきいももち	492	16.3	15.4	1.2
	あつあげのピリ辛いため	ぶた肉　あつあげ　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　ニラ　ピーマン　キムチ　油　がらスープ　にんにく　さとう　しょうゆ	615	19.4	10.7	1.5
	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン　がらスープ　長ねぎ　玉ねぎ　えのき　コーン　塩　こしょう　ルゥ	867	23.5	21.9	2.1
6	さつまいもごはん	こめ　さつまいも　酒　塩				
火	とり肉のいそべあげ	とり肉　青のり　こめ粉　かたくり粉　油　しょうゆ　しょうが　にんにく　塩こうじ　酒	513	20.5	22.2	1.5
	ごぼうサラダ	ごぼう　きゅうり　にんじん　マヨネーズ　ドレッシング　キャベツ　コーン	631	22.9	24.7	1.9
	だいこんと油あげのみそ汁	だし　みそ　大根　油あげ　えのき　玉ねぎ　わかめ	853	30.2	31.9	2.5
7	肉そぼろ丼	こめ　むぎ　ぶた肉　とり肉　にんにく　しょうが　みそ　大豆　玉ねぎ　テンメンジャン さとう　しょうゆ　キャベツ　にんじん　きゅうり　ナムルドレッシング	499	25.8	15.2	1.6
水	キムチスープ	キムチ　ニラ　にんじん　玉ねぎ　ごぼう　がらスープ　しょうゆ　塩　ぶた肉　大根　しょうが　酒	628	31.8	17.4	2.1
	シャインマスカット	シャインマスカット	834	40.3	20.5	2.6
8	ごはん	こめ				
木	サバのさらさあげ	サバ　しょうゆ　しょうが　にんにく　みりん　塩こうじ　カレー粉　こめ粉　かたくり粉　油	502	19.5	21.5	1.8
	ゆかりサラダ	ゆかり　きりぼし大根　にんじん　キャベツ　きゅうり　ハム　酢　さとう　ドレッシング	616	22.1	22.7	2.2
	なめこ汁	だし　みそ　なめこ　葉大根　玉ねぎ　とうふ　大根　油あげ	840	28.8	29.3	2.8
9	きなこあげパン	コッペパン　きなこ　さとう　油				
金	ほうれん草ソテー	ほうれん草　にんじん　ウインナー　コーン　キャベツ　コンソメ　塩　こしょう　ワイン　油	505	20.3	20.4	1.5
	ポークシチュー	玉ねぎ　じゃがいも　トマト　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　いんげん　ワイン　ぶた肉　ルゥ　にんにく　しょうが　油　ソース　にんじん	647	25.1	24.5	1.9
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	818	31.2	29.9	2.5
13	わかめごはん　/　ヨーグルト	こめ　わかめごはんのもと　/　ヨーグルト				
火	やきぐりコロッケ	やきぐりコロッケ　油	527	19.0	15.7	1.9
	たくあんあえ	たくあん　ほうれん草　キャベツ　にんじん　だし　しょうゆ　みりん　塩	627	21.8	17.2	2.3
	ピリ辛みそ汁	だし　みそ　キムチ　大根　にんじん　玉ねぎ　コチュジャン　小松菜　じゃがいも	816	26.6	20.5	2.9
14	ハヤシライス	こめ　むぎ　ぶた肉　エリンギ　玉ねぎ　じゃがいも　にんじん　ルゥ　にんにく　しょうが ソース　コンソメ　こしょう　ケチャップ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　りんご　ワイン　枝豆	493	17.6	13.8	1.6
水	シャキシャキサラダ	れんこん　にんじん　きゅうり　いんげん　キャベツ　コーン　マヨネーズ　ドレッシング	623	21.3	15.8	2.0
	りんご	りんご	828	26.6	18.3	2.6
15	ごはん	こめ				
木	サケのマヨコーンやき	サケ　マヨネーズ　コーン　しょうゆ　みりん　みそ	499	27.2	19.0	1.6
	いりどうふ	ごぼう　とり肉　とうふ　油　たまご　にんじん　枝豆　白滝　椎茸　玉ねぎ　さとう　しょうゆ　みりん　だし	631	31.1	21.6	2.0
	さつま汁	だし　みそ　さつまいも　油あげ　玉ねぎ　大根	830	38.8	25.8	2.5
16	コッペパン　/　りんごジャム	コッペパン　/　りんごジャム				
金	トマトオムレツ	トマトオムレツ	466	17.3	21.0	1.9
	マカロニサラダ	マカロニ　塩　レモン　にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン　マヨネーズ　ドレッシング	633	21.6	24.6	2.4
	ミートボールスープ	にんじん　玉ねぎ　ミートボール　じゃがいも　カレー粉　塩　ワイン　葉大根　にんにく　コンソメ	810	27.0	31.0	3.1
19	ごはん　/　おさつチップス	こめ　/　おさつチップス				
月	ホキのレモンソースがけ	ホキ　こめ粉　かたくり粉　油　しょうゆ　さとう　レモン　酢　みりん	478	22.5	14.9	1.8
	いりどり	さとう　しょうゆ　だし　とり肉　いんげん　椎茸　れんこん　大根　油　こんにゃく　にんじん　たけのこ	614	27.5	16.8	2.2
	かぶとキャベツのみそ汁	だし　みそ　ほうれん草　玉ねぎ　とうふ　かぶ　キャベツ　油あげ	801	33.7	19.3	2.7
20	ごはん	こめ				
火	しゅうまい	しゅうまい	469	19.6	16.4	1.3
	マーボーどうふ	ごま油　とうふ　にんじん　ぶた肉　長ねぎ　みそ　がらスープ　れんこん　マーボーの素　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ	604	23.9	18.5	1.6
	はるさめスープ	がらスープ　塩　しょうゆ　春雨　玉ねぎ　大根　ニラ　にんじん　コーン　こしょう	826	30.6	23.8	2.1
21	ゆかりごはん　/　なしゼリー	こめ　ゆかり　/　なしゼリー				
水	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら　しょうゆ　さとう　みりん　だし	528	17.9	16.3	1.6
	なっとうあえ	なっとう　にんじん　たくあん　キャベツ　きゅうり　だし　のり　こまつな	651	21.7	18.7	2.0
	とん汁	だし　みそ　ぶた肉　とうふ　大根　にんじん　じゃがいも　葉大根　ごぼう　長ねぎ	803	26.4	21.2	2.6
22	しょうゆラーメン★	ちゅうかめん　ぶた肉　みりん　しょうが　玉ねぎ　コーン　ほうれん草　キャベツ　油 ラーメンスープ　にんじん　長ねぎ　しょうゆ　がらスープ　わかめ　塩	541	21.1	22.6	2.3
木	はるまき	はるまき　油	685	26.8	25.5	2.9
	ももタルト★	ももタルト	862	32.9	32.9	3.3
23	ごはん	こめ				
金	スズキのねぎソースがけ	スズキ　こめ粉　かたくり粉　油　長ねぎ　レモン　しょうゆ　さとう　酢　にんにく　しょうが	513	21.3	13.6	1.1
	きんぴられんこん	油　れんこん　ぶた肉　枝豆　だし　さとう　みりん　しょうゆ　にんじん　いんげん　こんにゃく	663	25.9	15.4	1.3
	フルーツしらたま	もも　パイン　ダイスゼリー　しらたま　りんご	869	31.5	17.6	1.6
26	チキンライス	こめ　チキンライスの素				
月	やさいコロッケ	やさいコロッケ　油　ソース	514	17.3	15.3	1.9
	チーズサラダ	チーズ　コーン　キャベツ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ｽﾞｯｷｰﾆ　きゅうり　こまつな　ツナ　にんじん　ドレッシング	619	20.3	17.2	2.4
	ABCスープ	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　大根　えのき　いんげん　しょうゆ　コンソメ　塩　ワイン　ウインナー　マカロニ	801	24.9	20.7	2.9
27	ごはん	こめ				
火	あげぎょうざ	ぎょうざ　油	484	21.6	15.5	1.9
	ピーマンのほそ切りいため	ピーマン　ぶた肉　たけのこ　玉ねぎ　にんじん　かき油　油　しょうゆ　椎茸　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　塩こうじ	632	26.7	17.9	2.4
	ワンタンスープ	ワンタン　にんじん　玉ねぎ　大根　葉大根　コーン　がらスープ　塩　こしょう　長ねぎ	840	33.7	21.8	2.9
28	ごはん　/　パリッシュ	こめ　/　パリッシュ				
水	とり肉のからあげ煮	とり肉　塩こうじ　酒　こめ粉　かたくり粉　油　しょうゆ　さとう　酢　レモン　みりん	492	28.2	16.4	1.9
	のりサラダ	のり　にんじん　きゅうり　れんこん　キャベツ　ごま　ドレッシング　さとう　酢　とり肉　しょうゆ	621	31.8	18.3	2.2
	こんさい汁	だし　みそ　さつまいも　大根　玉ねぎ　葉大根　とうふ　ごぼう	833	43.0	22.0	2.8
29	ポークカレーライス	こめ　むぎ　ぶた肉　カレー粉　塩こうじ　ワイン　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ チャツネ　にんにく　しょうが　いんげん　コンソメ　ルゥ　ケチャップ　油　ソース　塩	484	18.0	13.3	1.4
木	たくあんサラダ	たくあん　きゅうり　わかめ　キャベツ　コーン　にんじん　ドレッシング	609	21.5	15.0	1.8
	オレンジ	オレンジ	809	26.9	17.4	2.3
30	食パン　/　いちごジャム	食パン　/　いちごジャム				
金	かぼちゃハンバーグ	ハンバーグ　にんにく　玉ねぎ　りんご　さとう　しょうゆ　ワイン　レモン　ソース　ケチャップ	506	18.3	19.9	1.9
	ポテトサラダ	じゃがいも　にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン　マヨネーズ　ドレッシング　塩　レモン	642	21.3	23.0	2.4
	パンプキンポタージュ	かぼちゃ　玉ねぎ　バター　牛乳　コンソメ　ルゥ　枝豆　塩　こしょう	823	27.0	28.6	3.0

★小学2年生★ リクエストメニュー

日本日から飛び出す給食

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	栄養表示は上から幼・小・中の順で記載しています。	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満