



# 10月分 給食献立予定表

2024.小学校  
さくら市喜連川給食センター

日付	こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。	加リー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう					
			血や肉になる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
1(火)	ごはん 牛乳 にぎかな(いわしおかか) ちくぜんに にとらかんぴょうのかきたま汁	610 26.4 16.5 1.9	いわし 牛乳 とりにく たまご とうふ ちくわ	にんじん にら いんげん かんぴょう しょう かんぴょう しいたけ	れんこん たまねぎ かんぴょう しょう しいたけ	こめ 油		
2(水)	バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ マカロニサラダ はるさめとにくだんごのスープ りんごジャム	683 22.4 30.4 3	たまご 牛乳 ぶたにく ハム	にんじん きゅうり きやべつ しいたけ もやし はくさい ねぎ	パン エッグケアマヨネーズ はるさめ マカロニ ジャム さとう			
3(木)	ビビンバ(ごはん・やきにく・ナムル) 牛乳 もずくのちゅうかスープ	580 22.3 17.3 1.5	ぶたにく 牛乳 かまぼこ たまご	にんじん こまつな たけのこ もずく たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう 油 ごま油 ごま			
4(金)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ きりぼりだいこんいために じゃがいものみそ汁	664 24.3 17.6 2.1	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ まいたけ ねぎ きりぼりだいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう 油			
7(月)	ハムカツサンド(シュルパン・ハムカツ・ソース) 牛乳 ポテトサラダ ようふうたまごスープ	602 21.1 24 2.8	ハム 牛乳 たまご ベーコン	にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ とうもろこし きやべつ	パン マヨネーズ・ふうた <sup>ト</sup> じゃがいも レッシング			
8(火)	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき くきわかめのきんぴら キムチとん汁	627 31.1 15 3.6	とりにく 牛乳 ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ じゃがいも さとう 油			
9(水)	やきそばパン(コッペパン・やきそば) 牛乳 こめこのはるまき もやしのナムル	669 21 28 2.9	ぶたにく 牛乳	にんじん ほうれんそう きやべつ もやし	パン 油 やきそばめん ごま ドレッシング			
10(木)	ごはん 牛乳 エビシユウマイ(2) マーポーナス とうふとわかめのみそ汁	615 23.9 17.5 2.3	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ えび あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ さとう 油 ごま油 でんぶん			
11(金)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー マリネサラダ けんさんヨーグルト	715 22.7 19.8 2.2	とりにく 牛乳 ソーセージ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 油 ドレッシング			
🍏 秋 や す み (15日から16日まで) ・17日 ぶりかえ休日 🍏								
18(金)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょうがいため ギョウザスープ フルーツとうにゅうかん	655 22.1 17.1 1.6	ぶたにく 牛乳	にんじん にら たまねぎ はくさい もやし ねぎ みかんレトルト パインレトルト ももレトルト	こめ 豆乳かん 油			
21(月)	フルーツクリームサンド(コッペパン・フルーツクリーム) 牛乳 スペインふうオムレツ ビルマ汁	625 22.1 22.5 2.3	たまご 牛乳 ぶたにく	にんじん いんげん たまねぎ みかんレトルト パインレトルト ももレトルト	パン 油 じゃがいも ホップクリーム さとう			
22(火)	むぎごはん 牛乳 ハッシュドポーク かいそうこんにやくサラダ アセロラゼリー	639 19.3 17 2.8	ぶたにく 牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ マシュルーム きゅうり こんにやく とうもろこし	こめ むぎ こんにやく ドレッシング ゼリー			
23(水)	しよくパン 牛乳 にこみうどん ごもくあつやきたまご ひじきとツナのいろどりナムル チョコだいがずクリーム	641 22.8 32.1 2.9	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき ツナ	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ	パン 油 うどん だいがずクリーム さとう ごま			
24(木)	ごはん 牛乳 なつとう やさいとたまごのちゅうかあえ ぶたにくとだいこんのものれいとうパン	662 24.4 17.8 1.7	なつとう 牛乳 ぶたにく ちくわ たまご	ほうれんそう にんじん いんげん こんにやく パイナップル	こめ さといも さとう 油 ごま油			
25(金)	ごはん 牛乳 さんまのかばやき コールスローサラダ キムチスープ	679 23.1 25.8 2.1	さんま 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら きゅうり とうもろこし もやし はくさい ねぎ	こめ さとう 油 ごま ドレッシング			
28(月)	ミルクパン 牛乳 たれつきにくだんご(2) イタリアンサラダ さつまいもシチュー	660 26.1 21.4 2.9	ぶたにく 牛乳 ツナ とりにく	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ きやべつ しめじ	パン 油 さつまいも			
29(火)	ごはん 牛乳 やきざかな(さばのゆずみそやき) かんぴょうサラダ とん汁	659 27.1 21.7 2	さば 牛乳 ハム ぶたにく とうふ みそ	にんじん かんぴょう きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ だいこん しょう こんにやく	こめ じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ			
30(水)	二色ごはん(ごはん たまごいりとりそばろ・ごまあえ) 牛乳 けんちん汁 かぼちゃプリン	625 24.7 16.2 2.2	とりにく 牛乳 たまご とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しいたけ だいこん はくさい しょう もやし こんにやく ねぎ	こめ さといも さとう 油 ごま プリン			
31(木)	おにぎりの日(牛乳 とりにくのたつたあげ だいこんととうふのみそ汁 ツナのり酢あえ)	353 23.5 17.4 1.6	とりにく 牛乳 ツナ のり あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ もやし	でんぶん さとう 油 ごま			

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

★10月31日・・・「おにぎりの日」です。食べられるだけのおにぎりをもってきましょう。