

10月 学校給食献立予定表 (小学校)

日付	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価	
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質	エネルギー
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質	エネルギー
1 火	主食	ごはん					米		636
	主菜	◇●とんかつ 小袋ソース	豚肉				パン粉	油	25.0
	副菜	▲ごますあえ		にんじん こまつな	きゃべつ もやし		砂糖	ごま	21.9
2 水	主菜	○●こうやどうふとたまごのスープ	鶏肉 高野豆腐 たまご		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		2.4
	主菜	ごはん					米		665
	主菜	○あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぷん		28.2
3 木	主菜	▲ひじきとツナのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	20.9
	主菜	●にくどうふ	豚肉 豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ (しらたき)	砂糖	油	1.9
	主菜	◇☆アップルパン					パン		648
4 金	主菜	◇●しろみざかなのこうそうやき	ホキ		パセリ				29.2
	主菜	●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	17.9
	その他	フルーツゼリーポンチ				みかん缶 パイン缶	ゼリー		2.2
7 月	主菜	セルフタコライス(ごはん)					米		618
	主菜	(●タコミート)	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	24.3
	副菜	(◇☆●チーズキャベツ)		チーズ		きゃべつ		イタリアンドレッシング	17.8
8 火	主菜	●にくだんごいりはるさめスープ	豚肉 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ でんぷん		2.1
	主菜	ごはん					米		660
	主菜	さばのみそに	さば みそ				砂糖 米粉		25.7
9 水	主菜	▲こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	23.6
	主菜	▲●のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ 油あげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ(こんにゃく)	さといも でんぷん	ごま油	1.8
	主菜	ごはん					米		681
10 木	主菜	◇☆●さつまいもカレー	豚肉 いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さつまいも ルウ		20.5
	主菜	◇▲●パンパンジーサラダ	ささみ		にんじん	もやし きゅうり きゃべつ		パンパンジードレッシング	17.5
	その他	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス果汁	砂糖		2.1
11 金	主菜	ごはん					米		682
	主菜	◇あじフライ 小袋ソース	あじ				パン粉	油	24.4
	主菜	◇●マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	21.1
17 木	主菜	いもがらのみそしる	みそ			いもがら だいこん はくさい ねぎ	さといも		2.7
	主菜	◇☆ココアパン					パン		672
	主菜	レモンペッパーチキン	鶏肉		パセリ	レモンピール			33.4
18 金	主菜	◇☆●ポパイサラダ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ コーン		イタリアンドレッシング	25.8
	主菜	◇☆パンプキンシチュー	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん かぼちゃ プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ルウ	バター	2.5
	その他	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
21 月	主菜	セルフピピンパ(ごはん)					米		653
	主菜	(★▲●やきにく)	豚肉			たまねぎ しょうが にんにく		ごま油	28.3
	主菜	(○きんしたまご)	たまご						22.9
22 火	主菜	(▲ナムル)			ほうれん草 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま	2.4
	主菜	◇▲●キムチスープ	豚肉 豆腐		にら にんじん	にんにく えのきたけ はくさい		ごま油	
	主菜	セルフフリ(栗)ームサンド(◇☆しよくパン)					パン		685
23 水	主菜	☆フルーツクリ(栗)ーム		牛乳		みかん缶 パイン缶	砂糖	生クリーム くり	22.0
	主菜	○◇●オムレツきのこソースかけ	たまご			マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	27.9
	主菜	ポトフ	ウインナー		にんじん プロッコリー	きゃべつ たまねぎ だいこん	じゃがいも		2.4
24 木	主菜	ごはん					米		691
	主菜	◇●はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 米粉	油	18.9
	主菜	●こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり (こんにゃく)		青じそドレッシング	25.4
25 金	主菜	◇☆ちゅうかうかふうコーンスープ	ハム たまご		小松菜	たまねぎ しいたけ コーン	ルウ	油 生クリーム	2.2
	主菜	ごはん					米		613
	主菜	いわしのおかか	いわし かつおぶし				砂糖		24.7
28 月	主菜	ゆかりあえ		しらす	にんじん	もやし きゃべつ えだまめ			17.3
	主菜	●じゃがいものみそしる	油あげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		2.5
	主菜	ごはん					米		667
29 火	主菜	とりのレモンソースかけ	とりにく			レモン	でんぷん 砂糖	油	24.8
	主菜	○●ポテトサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	22.3
	主菜	●なめことあおさのみそしる	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.1
30 水	主菜	ごはん					米		639
	主菜	▲●マーボーどうふ	どうふ ぶたにく 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	26.5
	主菜	◇●▲にらまんじゅう	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	18.9
31 木	主菜	●▲ちゅうかうかふう	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん		中華ドレッシング ごま	2.3
	主菜	◇☆コッペパン いちごジャム					パン ジャム		634
	主菜	(大宮小) ◇☆ココアあげパン					パン ココア 砂糖	油	23.2
25 金	主菜	○オムレツ	たまご とりにく		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		20.5
	主菜	▲はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	2.8
	主菜	◇ABCスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	マカロニ じゃがいも		
28 月	その他	●とうにゅうパニョうだいふく	豆乳				砂糖 もち粉		
	主菜	ごはん					米		692
	主菜	◇☆●きのこのハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム グリンピース	ルウ	油	26.3
29 火	主菜	▲●プロッコリーとじゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ	プロッコリー	きゃべつ きゅうり		ナムルドレッシング	22.0
	主菜	☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.0
	主菜	ごはん					米		640
30 水	主菜	◇やきぐりコロック					じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉	くり 油	22.5
	主菜	●ひじきとゆばのいために	大豆 さつまあげ ゆば	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	砂糖	油	18.5
	主菜	●とうふとわかめのみそしる	豆腐 油あげ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ			2.4
31 木	主菜	ごはん					米		632
	主菜	やきざかな(いなだ)	いなだ						30.2
	主菜	おかかあえ	かつおぶし			きゃべつ もやし			20.8
1 火	主菜	●ごじる	豚肉 油あげ 豆腐 大豆 みそ 豆乳		にんじん	ごぼう (こんにゃく) ねぎ			1.5
	主菜	ごはん					米		642
	主菜	▲とりにくのごまみそやき	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油	31.5
2 水	主菜	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		20.7
	主菜	○●かんぴょうのかきたまじる	豆腐 たまご		にんじん にら	かんぴょう	でんぷん		1.9
	主菜	◇☆シルパン					パン		709
3 木	主菜	●かぼちゃがたハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉		かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖		27.4
	主菜	きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	25.5
	主菜	◇☆●あきあじシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも ルウ	生クリーム くり	2.7
その他	●パンプキンパバロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・さつまいも・だいこん

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類(くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均

エネルギー：650kcal	たんぱく質：26.8g	脂質：21.6g	食塩相当量：2.0g未満
エネルギー：657kcal	たんぱく質：25.8g	脂質：21.4g	食塩相当量：2.2g

※実際の摂取量には個人差があります。