

# 10月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)		主 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おりません。)				栄 養 価		
		※ 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。		【赤】たんぱく質		【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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
3月	10月は「とちぎ食育推進月間」	主食	ごはん・こくもつふりかけ					米		711
		主菜	●てりやき肉だんご(2個)	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	27.1
		副菜	もやしとピーマンのツナあえ	ツナ	しおこんぶ	ピーマン にんじん	もやし		ごまあぶら	23.2
		副菜	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	あぶら	2.0
4火	れんこんについて知ろう	主食	ごはん					米		655
		主菜	いわしごまみそに	いわし みそ				さとう	ごま	22.4
		副菜	☆○●れんこんサラダ			にんじん	キャベツ コーン れんこん		ドレッシング	19.6
		副菜	●さつまいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	ねぎ		さつまいも	2.0
5水	えびについて知ろう	主食	ごはん					米		662
		主菜	●ホイコーロー	ぶた肉 生あげ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら ごまあぶら	26.5
		副菜	★えびしゅうまい(2個)	えび たら			たまねぎ		あぶら	21.1
		副菜	ねぎとしょうがのスープ	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ しょうが			1.7
6木	よくかんで食べよう	主食	わふうピピンパどん(ごはん)					米		653
		主菜	(●わふうピピンパどんのぐ)	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ			ごぼう しょうが にんにく しいたけ (しらたき)	さとう	ごま あぶら	27.9
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし			22.4
		副菜	●だいこんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ			2.2
7金	十三夜は「栗名月」	主食	ナン					ナン		657
		主菜	☆●ひき肉とまめのカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	(いんげんまめ) (カレー)	あぶら	24.4
		副菜	やきぐりコロッケ					じゃがいも くり さつまいも はんこ	あぶら	27.4
		副菜	ハムのマリネ	ハム			きゅうり だいこん		レモンドレッシング	2.9
その他	☆ヨーグルト		ヨーグルト							
13木	10月13日は「さつまいもの日」	主食	はちみつパン					はちみつパン		668
		主菜	○ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草		でんぷん	あぶら	25.1
		副菜	コーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン			23.3
		副菜	☆さつまいもシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	さつまいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	2.4
14金	白菜について知ろう	主食	ごはん					米		671
		主菜	やき肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが		あぶら	26.1
		副菜	はくさいのキムチあえ				はくさい もやし			20.5
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ		にら にんじん	ねぎ			2.2
その他	ぶどうゼリー				ぶどう		さとう			
17月	もやしについて知ろう	主食	ごはん					米		667
		主菜	●マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	28.2
		副菜	ポークしゅうまい(2個)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		あぶら	19.8
		副菜	わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ナムルドレッシング	2.1
塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。										
18火	米の消費量について考えよう	主食	有機米ごはん					米		679
		主菜	さばのみそに	さば みそ				さとう		26.8
		副菜	●ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ ごま	20.9
		副菜	●きのこじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ ぬめこ しいたけ (こんにゃく)	里いも		2.5
19水	大根について知ろう	主食	ごはん					米		706
		主菜	モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	31.4
		副菜	だいこんサラダ	ツナ	のり		だいこん きゅうり			20.6
		副菜	●とうふとかんぴょうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれん草	かんぴょう			2.7
その他	●お米のババロア	とうにゅう			みかん		米こ さとう	あぶら		
20木	船生小学校のリンクエスト給食です	主食	☆ミルクパン・いちごジャム					ミルクパン さとう		630
		主菜	(船生小) ☆ココアあげパン					パン (ミルクココア)	あぶら	23.1
		主菜	○ミートソース入りオムレツ	たまご とり肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	22.0
		副菜	海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	2.7
副菜	ABCスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ				
21金	食物繊維を意識して摂ろう	主食	もち麦ごはん					米 もち麦		640
		主菜	●わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく だいこん りんご	さとう		25.0
		副菜	こまつなのりあえ		のり	にんじん こまつな	もやし			19.2
		副菜	●こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	里いも	ごま あぶら	2.2
24月	ほっけについて知ろう	主食	ごはん					米		635
		主菜	ほっけのしおやき	ほっけ						28.4
		副菜	五目きんぴら	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう (こんにゃく)	さとう	あぶら	17.2
		副菜	●はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 だいず		にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ にんにく しょうが	春雨 さとう	ごまあぶら	2.9
25火	かんぴょうについて知ろう	主食	ごはん					米		646
		主菜	ポークジンジャー	ぶた肉		パセリ	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	25.7
		副菜	かんぴょうのごまあえ			にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	さとう	ごま	19.2
		副菜	さわにわん	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		あぶら	2.1
26水	けんちん汁について知ろう	主食	ごはん					米		656
		主菜	●なっとう	なっとう						27.8
		副菜	キャベツときゅうりのあますあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		19.7
		副菜	●けんちんじる	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう (こんにゃく)	里いも	あぶら	1.7
27木	バランスのよい食事をとろう	主食	米こパン・りんごジャム					米こパン さとう		673
		主菜	モロフライのトマトソースがけ	モロ		トマト		パンこ さとう	あぶら	30.5
		副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン きゅうり		和風ドレッシング	25.7
		副菜	チキンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ			2.3
その他	●とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう				いちご	さとう			
28金	トックについて知ろう	主食	ごはん					米		657
		主菜	ブルコギふういため	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ	さとう	あぶら ごま	25.9
		副菜	こまつなのナムル			こまつな にんじん	もやし		ナムルドレッシング	18.4
		副菜	トックスープ	とり肉		にんじん	ねぎ きくらげ	トック		2.4
31月	10月31日はハロウィーン	主食	ごはん					米		685
		主菜	☆●ハンバーグ・デミグラス風ソース	ぶた肉 とり肉 だいず		(トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	バター	22.1
		副菜	やさしいスープ	ぶた肉		にんじん トマト	キャベツ かぶ	じゃがいも さとう		17.2
		その他	カクテルゼリー				ぶどう みかん	さとう		1.6

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大根・ねぎ・さつまいも・にら・にんじん

栄養教諭 大島

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もち  
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 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  
 今月の平均 エネルギー：664kcal たんぱく質：26.4g 脂質：21.0g 食塩相当量：2.3g

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。



給食のブログはこちらから