

# 10月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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・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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色の濃い野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま		食塩相当量(g)			
2月	10月2日は「豆腐の日」	主食	ごはん・▲さげばっば	さげ				米	ごま	694		
		主菜	◇○あつやきたまご	たまご				でんぷん	あぶら	28.7		
		副菜	●春さくくつなあえ	ツナ		春さく ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	24.1		
		副菜	●にくどうふ	ぶたにく どうふ		にんじん 小まつな	たまねぎ (しらたき)		砂糖	あぶら	1.9	
3火	味噌について知ろう	主食	ごはん					米		649		
		主菜	さばのみそに	さば みそ				さとう		25.7		
		副菜	▲小まつなのごまあえ			にんじん 小まつな	もやし		さとう	ごま	20.8	
		副菜	●ゆばとわかめのみそしる	ゆば どうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.2	
4水	中華くらげについて知ろう	主食	ごはん					米		664		
		主菜	ユーリンチー	とりにく			ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	25.2		
		副菜	◇▲●ちゅうかくらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん もやし		中華ドレッシング	ごま	22.0	
		副菜	●わかめと春雨のスープ	どうふ	わかめ	にんじん	ねぎ		春雨		2.5	
5木	10月5日は「レモンの日」	主食	◇米こパン					米こパン		627		
		主菜	レモンパッパーチキン	とりにく		パセリ	赤ピーマン レモン			あぶら	29.0	
		副菜	カレーマニネ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン		さとう	オリーブオイル	23.6	
		副菜	◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小まつな	セロリ たまねぎ		じゃがいも	マカロニ	2.3	
		その他	ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう		さとう			
6金	目の健康を考えよう	主食	ごはん					米		591		
		主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが			あぶら	24.3	
		副菜	▲ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小まつな	もやし きゅうり			ごましょうゆドレッシング	17.9	
		副菜	五目みそしる	みそ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ				2.1	
12木	ブロッコリーについて知ろう	主食	◇こうちやのパン					こうちやのパン		691		
		主菜	◇スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ	あぶら	26.1	
		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	25.4
		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 きゅうり コーン			和風野菜ドレッシング	2.8	
13金	10月13日は「さつまいもの日」	主食	ごはん					米		694		
		主菜	◇さつまいもカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さつまいも(ルー) (白いんげんまめ)		あぶら	22.3	
		副菜	◇▲●パンパンシーサラダ	とりささみ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			中華ドレッシング	18.8	
		その他	ラ・フランスゼリー				ようなしかじゅう		さとう		2.1	
16月	魚もしっかり食べよう	主食	ごはん					米		628		
		主菜	▲マホックみりんぼし	マホック						ごま	27.3	
		副菜	五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう (こんにゃく)		さとう	あぶら	16.1	
		副菜	どさんこじる	ぶたにく 白みそ		にんじん	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	2.4	
17火	ごまについて知ろう	主食	ごはん					米		647		
		主菜	●ハンバーグ・わふうおろしソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ だいこん しょうが にんにく りんご	でんぷん さとう	ロード	24.1		
		副菜	小まつなのりあえ		のり	にんじん 小まつな	もやし				20.1	
		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 ごぼう ねぎ		さといも	あぶら ごま	2.1	
18水	有機農業と環境保全	主食	有機米ごはん					米		667		
		主菜	モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	28.5		
		副菜	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ えだまめ				17.7	
		副菜	●さつまいもと小まつなのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん 小まつな		さつまいも			2.7	
19木	ハムカツについて知ろう	主食	ハムカツサンド(◇パンズパン)					パン		662		
		主菜	(◇☆●ハムカツ・小袋ソース)	ハム				パンこ	あぶら	23.4		
		副菜	(▲ごまキャベツ)				キャベツ			ごま	28.2	
		副菜	▲ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん ほうれん草	もやし		ピーファン	ごまあぶら	2.9	
20金	卵について知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)					米		702		
		副菜	(◇☆ハヤシソース)	ぶたにく		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)		あぶら	25.2	
		主菜	○プレーンオムレツ	たまご					でんぷん		あぶら	25.3
		副菜	▲花やさいサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン			和風ごまドレッシング	2.6	
23月	きりたんぼについて知ろう	主食	三色どん(ごはん)					米		725		
		主菜	(●ぶたにくそぼろ)	ぶたにく だいずミート		にんじん	しょうが	さとう		あぶら	30.0	
		主菜	(○きんしたまご)	たまご							23.9	
		副菜	(▲おひたし)			ほうれん草	もやし			ごま	2.2	
24火	まぐろについて知ろう	主食	ごはん					米		615		
		主菜	◇●まぐろカツ・小袋ソース	まぐろ だいず			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	あぶら	22.4		
		副菜	▲もやしのおひたし			にんじん	はくさい もやし			ごま	17.0	
		副菜	のっぺいじる	とりにく ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しめじ		さといも さとう		1.9	
25水	玉生小学校リクエスト給食です	主食	ごはん					米		690		
		主菜	◇☆○とりにくのからあげ(2こ)	とりにく らんばく			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	23.8		
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう				21.2	
		副菜	とんじる	ぶたにく 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	1.8	
		その他	アセロラゼリー				アセロラかじゅう		さとう			
26木	ココアについて知ろう	主食	(船生小・大宮小) ◇ココアパン					ココアパン		681		
		主菜	(玉生小) ◇☆ココアあげパン					パン (ミルクココア)		あぶら	28.4	
		主菜	☆○スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ		じゃがいも でんぷん	あぶら	25.6	
		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 きゅうり コーン				2.5	
27金	十三夜(栗名月)献立です	主菜	くりごはん					米 (くり)		641		
		主菜	いわしおかかに	いわし かつおぶし				さとう でんぷん		24.6		
		副菜	ほうれん草のおひたし			にんじん ほうれん草	もやし			16.7		
		副菜	◇すいとんじる	とりにく		にんじん 小まつな	だいこん ごぼう ねぎ		すいとん		1.9	
30月	野菜をしっかりと食べよう	主食	ごはん					米		629		
		主菜	◇●てりやきチキンバーグ	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう	ロード	23.0		
		副菜	▲やさしいサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン えだまめ			卵不使用ごまドレッシング	19.8	
		副菜	●なめことわかめのみそしる	どうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ				2.1	
31火	10月31日はハロウィーン	主食	ごはん					米		675		
		主菜	●ハンバーグ・◇デミグラスソース	ぶたにく とりにく だいず		(トマトグチャップ)	たまねぎ	でんぷん さとう (デミグラスソース)	ロード	21.9		
		副菜	●コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ	21.7	
		副菜	やさしいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん				2.3	
その他	●パンプキンパバロア	どうにゅう		かぼちゃ			さとう					

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐

【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 ▲ごま ◎いか ●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：662kcal たんぱく質：25.5g 脂質：21.4g 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。

給食のプログラムはこちらから

