



10月給食献立予定表



矢板市立片岡学校給食共同調理場
(小学校)

日付	こんだてめい ※毎日牛乳(200ml)がです。 ※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。	おもなざいりょう (※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 (1食・1人あたり) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 金	セルフスラッピージョー(コッペパン) (スラッピージョーの具) こんにゃくサラダ ニョッキのクリームスープ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 とり肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	小麦 砂糖	ショートニング	678
4 月	ごはん 県産ぶた肉コロッケ じゃこあえ なめこ汁	ぶた肉		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし だいこん	米	サラダ油	20.6
5 火	食パン クリームゴールド トマトオムレツ ひじきと豆のサラダ カレーうどん	たまご とり肉	脱脂粉乳	プロッコリー にんじん	キャベツ えだ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	小麦 砂糖	ショートニング	639
6 水	ごはん てんぐにらまんじゅう① たくあんあえ マーボー豆腐	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉	ごま	27.3
7 木	ごはん とり肉のにらソースかけ そくせきづけ けんちん汁 お米のムース	とり肉	昆布	にんじん	キャベツ	でん粉	ごま油	27.6
8 金	セルフフィッシュバーガー(パン) (ソーセージ) (キャベツ) (ケチャップ&マスタード) 秋のかおりのシチュー	ソーセージ	脱脂粉乳	にんじん	キャベツ	小麦 砂糖	ショートニング	591
あきやすみ								
14 木	ごはん さんまみぞれに のり酢あえ 豆乳じたての野菜汁	さんま	のり	ほうれん草	だいこん	米		630
15 金	セルフフィッシュバーガー(パン) (白身魚フライ) (タルタルソース) グリーンサラダ ポークビーンズ みかんクレープ	ホキ	脱脂粉乳	プロッコリー アスパラガス	キャベツ	小麦 砂糖	ショートニング	685
18 月	ごはん コールスローサラダ まいたけとさつまいものカレー アセロラゼリー	ぶた肉		にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	サラダ油	16.3
19 火	バターパン シーザーサラダ ミートソース もも(黄桃ハーフ)	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー グリンピース にんにく	小麦 砂糖	バター ショートニング	652
20 水	【ともなりランチ】 ごはん 矢板市産とちぎ和牛のカルビ焼き いそかあえ 春雨とわかめのスープ	牛肉	のり	にんじん ビーマン	たまねぎ しいたけ りんご しょうが にんにく	米	ごま	24.5
21 木	ごはん とり肉のからあげ 中華風春雨サラダ 豆腐チゲスープ	とり肉		にんじん	キャベツ	でん粉	サラダ油	29.8
22 金	黒糖パン 洋風きのこハンバーグ プロッコリーとツナのサラダ 野菜シチュー	ぶた肉 とり肉	脱脂粉乳	プロッコリー	しめじ まいたけ たまねぎ マッシュルーム	小麦 黒砂糖	ショートニング	661
25 月	運動会ふりかえ休日							
26 火	コッペパン フルーツクリーム パンパンジーサラダ 焼きそば	とり肉	生クリーム 牛乳	にんじん	みかん パイナップル もも	小麦 砂糖	ショートニング	661
27 水	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き ごぼうサラダ 小松菜とさつまいものみそ汁	さば		にんじん	キャベツ ごぼう コーン えだ豆	砂糖	ショートニング	22.1
28 木	ごはん 納豆 キムチあえ 洋風おでん	大豆		にら	もやし	小麦 砂糖	ショートニング	22.9
29 金	あげパン(ココア) スペイン風オムレツ マカロニサラダ 春雨と肉団子のスープ	ベーコン たまご	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦 砂糖 ココア	ショートニング	646

小学校・中学校1食あたりの学校給食摂取基準
(10月の平均) エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.0g
エネルギー: 653kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 2.7g

※20日は「ともなりランチ」です。矢板市産とちぎ和牛と道の駅やいたの野菜を活用します。10月は、ねぎ、しいたけです。
※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。