

10月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい		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おりませんのでご注意ください)				栄養価							
	※ 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。 ※ 牛乳は毎日出ます。		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをとどのえる		【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						
			1群	2群	3群	4群	5群	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食分 - kcal						
								たんぱく質						
								脂質						
								食塩相当量						
1 金	スラッピージョー (コッパン)							637						
	(スラッピージョーのく)	ぶたにく						25.8						
	かいそうサラダ		わかめ	こんぶ	にんじん	たまねぎ		21.9						
	ニョッキのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	マッシュルーム	4.1						
4 月	セルフさんしょくどん (ごはん)							692						
	(にくそぼろ)	ぶたにく				しょうが		29.4						
	(いりたまご)	たまご					あぶら	25.1						
	(ごまあえ)				ほうれんそう		ごま	2.5						
わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	こまつな	たまねぎ	ねぎ								
5 火	ココアあげパン							700						
	ハムステーキ	ハム						26.2						
	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし	きゅうり	コーン	ドレッシング	35.4					
	にくだんごスープ	ぶたにく	とりにく		こまつな	にんじん	たけのこ	ねぎ	3.1					
6 水	ごはん							617						
	いわしのごまみそに	いわし	みそ					22.7						
	しおこんぶあえ			こんぶ	にんじん	キャベツ	きゅうり	だいこん	16.1					
	どさんこじる	ぶたにく	みそ		にんじん	もやし	たまねぎ	コーン	にんにく	しょうが	2.0			
7 木	キムたくごはん (むぎごはん)							634						
	(キムたくごはんのく)	ぶたにく				はくさい	たくあん	ごま	ごまあぶら	22.3				
	くきわかめスープ	ベーコン	くきわかめ	にんじん		たけのこ	しいたけ	もやし	ごまあぶら	17.8				
	フルーツとうにゅうプリンあえ	とうにゅう					みかん		さとう	3.1				
8 金	はちみつパン							594						
	あつやきたまご	たまご						22.9						
	ごまチーズサラダ			チーズ	こまつな	きゅうり	もやし	さとう	ごまあぶら	ごま	20.3			
	カレーうどん	ぶたにく	ナルト		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	ねぎ	しいたけ	しょうが	うどん	あぶら	2.9	
あきやすみ														
14 木	ごはん							635						
	とりにくののらソースかけ	とりにく			にら	しょうが	にんにく	さとう	でんぷん	ごまあぶら	26.5			
	そくせきづけ					キャベツ	きゅうり	たくあん			17.7			
	けんちんじる	とうふ	みそ		にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	こんにゃく	じゃがいも	あぶら	2.5		
15 金	ホットドック (コッパン)							616						
	(フランクフルト)	フランクフルト						26.5						
	(キャベツ)					キャベツ		28.0						
	あきのかおりのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	なまクリーム	かぼちゃ	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	しめじ	くり	あぶら	2.7		
18 月	ごはん							715						
	さつまいものカレー	ぶたにく			にんじん	トマト	たまねぎ	まいたけ	にんにく	しょうが	さつまいも	あぶら	17.6	
	コールスローサラダ						キャベツ	コーン	きゅうり		さとう	あぶら	20.7	
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう						いちご			さとう	2.4		
19 火	バターロール							603						
	トマトミートオムレツ	たまご	とりにく		トマト			22.9						
	シーザーサラダ				にんじん	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		クルトン	ドレッシング	25.0		
	わふうきのこスパゲティ	ベーコン			にんじん	ほうれんそう	しめじ	まいたけ	マッシュルーム	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	2.2	
20 水	ごはん							651						
	とちぎわぎゅうのカルピヤき	ぎゅうにく			ピーマン	にんじん	たまねぎ	しいたけ	にんにく	しょうが		あぶら	ごま	26.3
	いそかあえ		かつおぶし	のり		ほうれんそう	にんじん	キャベツ					20.3	
	はるさめスープ	ベーコン			にんじん		きくらげ	もやし	ねぎ		はるさめ	ごまあぶら	2.6	
21 木	いかてんどん (むぎごはん)							627						
	(いかてんぶら)	いか						24.9						
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		ほうれんそう	にんじん	もやし	きりぼしだいこん	キャベツ			16.2		
	なめこととうふのみそしる	とうふ	みそ				ねぎ	なめこ				2.4		
22 金	ミルクトースト							636						
	にくだんご	とりにく	ぶたにく					23.9						
	コーンサラダ				ブロッコリー		たまねぎ	コーン	キャベツ		パンこ	あぶら	20.6	
	ABCスープ	ベーコン			こまつな	にんじん	たまねぎ	セロリ		じゃがいも	マカロニ		3.3	
うんどうかいのふりかえきゅうじつ														
26 火	セルフサンド (しょくパン)							691						
	(フルーツクリーム)							23						
	バンバンジーサラダ				にんじん		きゅうり	もやし	だいこん		ごまドレッシング	23.7		
	やしそば	ぶたにく	いか	あおのり	にんじん		キャベツ	もやし		ちゅうかめん	あぶら	2.3		
27 水	ごはん							691						
	さばのカレーしょうゆやき		さば					22.7						
	ごぼうサラダ				にんじん		ごぼう	コーン	えだまめ	キャベツ		ドレッシング	ごま	24.7
	さつまいもとこまつなのみそしる	みそ	あぶらあげ		こまつな		ねぎ			さつまいも		1.7		
28 木	ごはん							682						
	はるまき	ぶたにく					たけのこ	きくらげ	しいたけ		こむぎこ	あぶら	20.5	
	もやしのナムル				ほうれんそう		もやし				ごまあぶら	22.1		
	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまご		こまつな		コーン	たまねぎ	しいたけ		でんぷん		2.0	
やさしいふりかけ	かつおぶし	のり		にんじん	かぼちゃ				さとう	ごま				
29 金	こくとうパン							661						
	かぼちゃグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう	チーズ	かぼちゃ		たまねぎ	マッシュルーム	しめじ		マカロニ	あぶら	24.8	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー		キャベツ	コーン					19.0	
	フルーツのゼリーあえ						みかん	パイナップル	もも	りんご	さとう		2.4	

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：651kcal たんぱく質：24.0g 脂質：22.0g 食塩相当量：2.6g
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。
 ※20日(水)はともなひランチです。矢板市産の牛肉・しいたけ・ねぎ・きくらげを使用します。

