



# 10月の献立



平成29年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
2 (月)	お月見献立 ごはん 牛乳 さんまのしおやき いそひたし さつまじる 月見だんご	牛乳	さんま	キャベツ	だいこん	こめ	ビタミン米	694	27.2	22.5	320	2.5	
		ぶたにく	みそ	もやし	こんにゃく	さつまいも	もち	880	32.8	25.7	343	3.0	
3 (火)	おにぎりの日 牛乳 ホキのみそマヨネーズやき にくじゃが キャベツのかきたまみそしる	牛乳	ホキ	たまねぎ	こんにゃく	こめ	さとう	636	27.6	17.6	325	2.7	青小 鮫小
		みそ	ぶたにく	いんげん	しょうが	あぶら	マヨネーズ	761	32.8	20.0	350	3.3	
4 (水)	とりなんばんめん(ソフトめん) 牛乳 にくしゅうまい だいこんのあさづけ	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	ソフトめん		669	29.5	19.3	311	4.4	青小 鮫小
		あぶらあげ	しゅうまい	ねぎ	しいたけ			854	36.9	23.5	337	5.6	
5 (木)	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とりにくのさっぱり カラフルひじきサラダ あつあげのうまに	牛乳	かまぼこ	キャベツ	しょうが	こめ	ビタミン米	664	33.6	21.4	386	2.6	
		だいず	ぶたにく	きゅうり	たまねぎ	おおむぎ	さとう	828	40.3	24.7	426	3.2	
6 (金)	ごはん 牛乳 わふうきんぴらつつみやき マーボーしらたき なるとのちゅうかスープ	牛乳	つつみやき	こんにゃく	しいたけ	こめ	ビタミン米	585	23.1	18.1	338	2.8	青小 鮫小 古小 (古中3年 バイキング)
		ぶたにく	みそ	たまねぎ	チンゲンサイ	さとう	ごまあぶら	714	26.4	19.3	357	3.3	
10 (火)	目の愛護デー献立 げんまいごはん 牛乳 てづくりちぐさやき キャベツのみそいため かぼちゃのみそしる	牛乳	たまご	にんじん	キャベツ	こめ	ビタミン米	593	23.5	18.0	316	2.5	古小
		とりにく	みそ	だけのこ	もやし	げんまい	さとう	743	28.3	20.7	338	3.1	
11 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースかけ はるさめナムル とうふのみそしる	牛乳	さかなフライ	ねぎ	もやし	こめ	ビタミン米	617	24.0	17.1	306	2.7	
		ハム	とうふ	しょうが	ほうれんそう	あぶら	さとう	746	27.3	18.0	323	3.2	
12 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 だいずグラタン フレンチサラダ たまごスープ	牛乳	だいず	たまねぎ	きゅうり	パン	パンこ	660	25.7	25.3	401	3.6	古小
		ぶたにく	チーズ	ブロッコリー	コーン	バター	シチュール	802	30.9	30.0	447	4.6	
13 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたのしょうがやき たまごとやさいのごまサラダ じゃがいものみそしる	牛乳	ぶたにく	しょうが	キャベツ	こめ	おおむぎ	616	23.7	20.8	305	2.2	
		たまご	あぶらあげ	もやし	にんじん	ビタミン米	さとう	771	28.6	24.1	326	2.7	
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき やさいとたまごのかおりづけ きんぴらじる	牛乳	ぶり	しょうが	ごぼう	こめ	ビタミン米	602	26.8	19.2	315	2.4	
		たまご	ぶたにく	キャベツ	にんじん	さとう	ごま	762	32.5	22.1	338	2.9	
17 (火)	ごはん 牛乳 レンコンいりとりつくね きりほしだいこんのマヨあえ たまねぎとわかめのみそしる	牛乳	とりにく	れんこん	ねぎ	こめ	ビタミン米	641	24.5	21.2	294	2.6	
		ツナ	わかめ	しょうが	切干だいこん	でんぶん	さとう	811	29.6	24.7	312	3.2	
18 (水)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンジャオロースー こんにゃくかんとたまごのスープ	牛乳	ぎょうざ	にんにく	だけのこ	こめ	ビタミン米	592	24.7	18.1	307	2.2	青小 鮫小
		ぶたにく	たまご	しょうが	にんじん	あぶら	さとう	769	31.0	21.4	341	2.7	
19 (木)	せわれコッペパン 牛乳 ウィナー チキンとチーズのサラダ いかボールのスープ	牛乳	ウィナー	キャベツ	きゅうり	コッペパン	さとう	653	26.2	29.0	333	3.7	古小
		とりにく	チーズ	にんじん	きくらげ	ドレッシング		768	30.3	31.9	362	4.5	
20 (金)	食育の日(秋の味覚を味わおう!) むぎごはん 牛乳 ごますあえ あきのみかくカレー りんごヨーグルト	牛乳	とりにく	しめじ	バナナ	こめ	おおむぎ	684	22.1	19.0	368	2.6	
		だいず	わかめ	かぼちゃ	にんにく	ビタミン米	あぶら	841	26.0	21.7	386	3.2	
23 (月)	ごはん 牛乳 てづくりとうふいりハンバーグ ブロッコリーのごまソースあえ もやしのみそしる	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	651	27.5	23.4	323	2.3	青小 鮫中 古中
		とりにく	とうふ	えのき	きゅうり	パンこ	さとう	824	33.4	27.5	348	2.8	
24 (火)	ごはん 牛乳 とりのスパイシーあげ ごしきあえ ほうれんそうのみそしる	牛乳	とりにく	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	588	29.6	15.2	304	2.4	
		かまぼこ	たまご	キャベツ	きゅうり	こむぎこ	でんぶん	741	35.5	17.1	324	2.9	
25 (水)	ごはん 牛乳 さばのしちみしょうがやき じゅうねんあえ とんじる	牛乳	さば	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	647	26.2	23.7	309	2.3	古中
		ぶたにく	とうふ	ほうれんそう	にんじん	えごま	さとう	819	31.8	27.8	330	2.9	
26 (木)	こくとうコッペパン 牛乳 チキンオムレツ カラフルソテー はるさめスープ	牛乳	オムレツ	にんじん	キャベツ	コッペパン	さとう	596	22.7	19.0	391	3.6	(鮫中3年 バイキング)
		ウィナー	ベーコン	ピーマン	パプリカ	あぶら	はるさめ	709	26.3	21.3	417	4.4	
27 (金)	ごはん 牛乳 さんまけずりぶしに しみどうふのカレーいため もずくとたまごのスープ	牛乳	さんま	切干だいこん	にんじん	こめ	ビタミン米	620	25.3	20.2	321	2.6	(青小バイ キング)
		しみどうふ	ウィンナー	いんげん	こんにゃく	あぶら	さとう	797	31.5	24.0	347	3.3	
30 (月)	ごはん 牛乳 てづくりはるまき パンパンシーサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳	ぶたにく	チンゲンサイ	きくらげ	こめ	ビタミン米	591	22.9	17.4	308	2.4	鮫小 古小
		くらげ	とりにく	にんじん	たまねぎ	はるさめ	でんぶん	748	27.7	19.9	329	3.0	
31 (火)	ハロウィン献立 ごはん のりたまふりかけ 牛乳 とりにくのみそアーモンドやき かぼちゃサラダ アルファベットスープ	牛乳	とりにく	かぼちゃ	コーン	こめ	ビタミン米	642	26.8	21.5	306	2.3	古中
		みそ	チーズ	キャベツ	たまねぎ	アーモンド	さとう	807	31.9	24.9	322	4.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



みほさん

ことし つきみ きゅうしよく つきみこんだて さめがわ  
今年のお月見は、10月4日です！給食は、2日が「お月見献立」で、鯉川  
むらさん つか つきみ  
村産のおいしい「きなこ」を使った「お月見だんご」が出ます。また、10  
め あいこ こんだて けんこう  
日「目の愛護デー献立」では、目の健康によいとされる「にんじん」や「か  
りょくおしょうくやさい  
ぼちゃ」などの緑黄色野菜がたっぷり♪31日「ハロウィン献立」では、鮫  
かわむらさん つか  
川村産のおいしい「かぼちゃ」を使った「かぼちゃサラダ」が出ます。今月  
たの こんげつ  
もお楽しみに〜♪

※10月3日(火)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。

## 今月の地場産品

今月の平均栄養価 \*右は基準値

	小学校(中学年)				中学校	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	
こめ げんまい みそ さとう あぶらあげ だいず きなこ	630	640	785	820		
たまご さつまいも じゃがいも えごま たら たまねぎ いんげん ねぎ かぼちゃ	25.8	18~32	31.0	25~40		
	20.3	18~22	23.3	24~28		
	327	350	352	450		
	2.72	2.5	3.35	3.0		