



10月の予定献立表



平成30年度 鮫川村学校給食センター

平成30年度

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	からだを調える	からだを調える	からだを調える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューソース かいそうサラダ とうふのみそしる	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	すりおろしりんご	ごはん	ビタミン米	647	26.3	22.1	306	2.5	鮫小
		わかめ	くきわかめ	キャバツ	だいこん	でんぶん	こむぎこ	813	31.4	25.3	326	3.1	
2 (火)	おにぎりの日 牛乳 まつかぜやき ごまあえ しらたまだんごしる	牛乳	とりにく	ねぎ	にんじん	パンこ	ごま	639	26.0	17.0	347	2.2	古小
		とうふ	たまご	キャバツ	もやし	しらたまもち		764	30.8	19.3	377	2.7	
3 (水)	ソフトめん 牛乳 ししゃもフライ あさづけ うどんしる	牛乳	ししゃも	はくさい	にんじん	ソフトめん	あぶら	607	25.5	17.0	345	3.9	
		しおこんぶ	とりにく	えだまめ	ごぼう			754	31.3	19.6	385	4.6	
4 (木)	むぎごはん 牛乳 とりにくのしょうがやき たまごとだいずのナムル すいぎょうぎスープ	牛乳	とりにく	もやし	キャバツ	むぎごはん	ビタミン米	605	27.8	16.8	300	2.3	
		みそ	だいず	にんじん	きくらげ	さとう	ごまあぶら	755	33.1	19.0	319	2.8	
5 (金)	ごはん 牛乳 いわしうめ こんぶのあぶらいため かきたまじる	牛乳	いわし	ごぼう	にんじん	ごはん	ビタミン米	717	31.7	20.7	353	3.7	鮫小 古小 (古中3年 ハイキング)
		こんぶ	あぶらあげ	こんにゃく	だいこん	ごまあぶら	あぶら	877	36.7	22.7	393	4.4	
9 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのしちみやき しみどうふのカレーいため じゃがいものみそしる	牛乳	とりにく	きりほしだいこん	ねぎ	ごはん	ビタミン米	625	27.0	20.1	322	2.4	
		しみどうふ	ウインナー	にんじん	インゲン	さとう	ごま	787	32.3	22.9	346	2.8	
10 (水)	目の愛護デー「目に良い食品を使った献立」 ごはん 牛乳 さばのなんばんづけ しおこんぶあえ あおなのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳	さば	ねぎ	きゅうり	ごはん	ビタミン米	658	25.2	18.7	316	2.6	
		しおこんぶ	あぶらあげ	だいこん	キャバツ	でんぶん	あぶら	812	30.1	21.2	339	3.2	
11 (木)	こくとうパン 牛乳 てづくりグラタン フレンチサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	ブロッコリー	こくとうパン	マカロニ	670	24.3	26.0	412	3.4	古小
		チーズ	ツナ	パプリカ	キャバツ	バター	こむぎこ	818	29.2	30.8	460	4.3	
12 (金)	あきのみかくカレー 牛乳 かまぼこやさいのごまサラダ なし	牛乳	かまぼこ	コーン	キャバツ	ごはん	ビタミン米	690	20.8	23.8	302	2.5	
		とりにく	だいず	もやし	にんじん	マヨネーズ	ごま	872	25.1	27.9	322	3.1	
15 (月)	ごはん 牛乳 えごまとじゃこのふりかけ シューマイ はるさめサラダ キムチスープ	牛乳	じゃこ	キャバツ	きゅうり	ごはん	ビタミン米	570	20.2	17.3	377	2.0	
		ぶたにく	とうふ	ほうれんそう	にんじん	えごま	はるさめ	745	25.0	21.3	417	2.6	
16 (火)	むぎごはん 牛乳 なっとう いりどり きりほしだいこんのサラダ とうふとわかめのみそしる	牛乳	なっとう	きりほしだいこん	キャバツ	むぎごはん	ビタミン米	648	28.6	19.4	394	2.2	
		とりにく	さつまあげ	にんじん	えだまめ	れんこん	あぶら	788	32.8	21.3	426	3.2	
17 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき チーズのあかあえ たまねぎのみそしる	牛乳	ぶたにく	キャバツ	きゅうり	ごはん	ビタミン米	588	26.1	16.8	327	3.3	鮫小
		みそ	チーズ	にんじん	たまねぎ	さとう	ごま	746	31.7	19.2	353	2.7	
18 (木)	しょくパン 牛乳 レーズンクリーム ハムピカタ かぼちゃとさつまいものサラダ アルファベットスープ	牛乳	ハム	かぼちゃ	パセリ	しょくパン	レーズンクリーム	670	27.3	22.5	344	2.2	古小
		たまご	チーズ	たまねぎ	にんじん	こむぎこ	マヨネーズ	823	33.2	26.5	376	4.1	
19 (金)	食育の日：セレクト給食「旬の魚を選ぼう」 ごはん 牛乳 さんまのかばやき or さけフライ(別メニュー) わふうサラダ もやしのみそしる	牛乳	さんま	コーン	ピーマン	ごはん	ビタミン米	658	24.2	23.9	303	2.5	
		あぶらあげ	みそ	キャバツ	ブロッコリー	でんぶん	さとう	877	31.4	30.8	326	2.9	
		牛乳	さけ	コーン	ピーマン	ごはん	ビタミン米	672	25.4	25.7	298	2.1	
22 (月)	ごはん 牛乳 てづくりハンバーグ コーンサラダ わかめスープ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	コーン	ごはん	ビタミン米	588	24.7	18.0	287	2.5	鮫小 古中
		とりにく	たまご	キャバツ	きゅうり	パンこ		738	29.4	20.4	302	3.1	
23 (火)	ツナごはん 牛乳 とりのてりやき おひたし もずくのみそしる	牛乳	ツナ	にんじん	インゲン	ごはん	ビタミン米	587	28.1	17.8	310	2.8	
		とりにく	かつおぶし	はくさい	ほうれんそう	さとう		744	34.2	20.4	331	3.3	
24 (水)	ごはん 牛乳 ひじきのつくだに ささかまのいそべあげ ごまあえ あぶらあげのみそしる	牛乳	ひじき	もやし	にんじん	ごはん	ビタミン米	565	21.8	15.4	340	2.9	古中
		ささかま	あおりの	キャバツ	だいこん	こむぎこ	あぶら	686	25.1	16.6	364	3.3	
25 (木)	ハロウィン献立 コッペパン 牛乳 アップルジャム とりにくのコーンフレイクやき グリーンサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳	とりにく	キャバツ	きゅうり	コッペパン	アップルジャム	692	33.7	32.6	372	4.2	
		チーズ	ベーコン	ブロッコリー	パセリ	マヨネーズ	パンこ	916	38.1	38.1	410	4.8	
26 (金)	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき えいようきんぴら はくさいのみそしる	牛乳	さば	ごぼう	にんじん	むぎごはん	ビタミン米	659	26.6	25.4	331	2.4	
		さつまあげ	とうふ	こんにゃく	インゲン	あぶら	さとう	817	31.8	29.2	358	2.9	
29 (月)	ごはん 牛乳 とりのからあげとこんにゃくのみそいため ゆかりあえ さつまじる	牛乳	とりにく	インゲン	こんにゃく	ごはん	ビタミン米	602	22.5	14.9	342	2.6	古小 鮫中
		みそ	とうふ	にんじん	はくさい	あぶら	でんぶん	763	27.1	16.8	371	3.3	
30 (火)	むぎごはん 牛乳 イカのチリソース ごぼうサラダ なるとのちゅうかスープ	牛乳	イカ	ねぎ	もやし	むぎごはん	ビタミン米	581	25.5	15.1	304	2.6	古中1年生
		なると	とうふ	キャバツ	チンゲンサイ	でんぶん	こむぎこ	744	30.3	16.7	322	3.2	
31 (水)	ごはん 牛乳 やきつくね やさしいため コンソメスープ	牛乳	とりにく	キャバツ	にんじん	ごはん	ビタミン米	599	23.5	19.6	278	2.8	古小2・3・4・5年 (1・6年1作ワ)
		ぶたにく	ウインナー	たけのこ	もやし	あぶら		750	27.8	22.2	289	3.4	

※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。

お知らせ		今月の平均栄養価 *右は基準値				
給食一口メモ		小学校(中学年)		中学校		
10日(水)は「目の愛護デー」です。そこで給食では、目に良いとされる食材を使った献立にしました。サバに含まれているDHAは、視力回復の効果があります。昆布には、目の血液の循環を保つマグネシウムが含まれていたり、小松菜やにんじんには、目の代謝に良いとされるビタミンAが含まれています。そして、目の疲れをおさえてくれるブルーベリーです。 19日(金)は、主菜のセレクト給食です。みなさんはどちらを選びましたか？それぞれ選んだ魚を味わって食べて下さい。		エネルギー kcal	638	650	795	830
今月の地場産品 こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず こんにゃく、じゃがいも、ねぎ、玉ねぎ かぼちゃ、さつまいも、インゲン、ごぼう えごま、たまご		たんぱく質 g	26.1	18~32	31.3	25~40
		脂質 g	20.1	18~22	23.3	24~28
		カルシウム mg	337	350	365	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.4	2.5

※10月2日(火)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。