



# 10月の献立予定表



令和元年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	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
		しょうがい 食材	しょうがい 緑の食材	しょうがい 黄の食材						
1 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜あんかけ じゅうねんあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ とり肉 みそ	もやし インゲン にんじん いら キャベツ ほうれん草 こんにゃく こまつな ねぎ	ごはん さとう かたくり粉 えごま じゃがいも	607 759	26.7 32.3	14.8 16.7	331 357	2.1 2.6	古小
2 (水)	おにぎりの日 牛乳 五目あつやき玉子 キャベツと油揚げの炒めもの とん汁	牛乳 油揚げ ふた肉 とうふ	にんじん こまつな キャベツ もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん サラダ油 さとう	624 727	24.2 27.5	19.6 21.4	426 451	2.2 2.6	古小 (古中3年 ハイキング)
3 (木)	中華めん 牛乳 ギョウザ(1人2コ) 海そうサラダ タンメン汁 オレンジ	牛乳 わかめ ふた肉 しょうが	キャベツ だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし オレンジ	中華めん さとう ごま油 ラー油	667 838	28.5 35.2	20.2 22.0	324 347	3.3 3.9	
4 (金)	ごはん 牛乳 ふた肉のバーベキューソース サラスパ わかめスープ	牛乳 わかめ ふた肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン ブロッコリー たけのこ	ごはん さとう サラダ油 スパゲティ ごま ごま油	611 788	24.5 29.2	21.3 24.3	274 286	2.4 2.9	鮫小
7 (月)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き カラフルひじきサラダ 玉ねぎととうふのみそ汁	牛乳 みそ かまぼこ とうふ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	626 785	27.2 32.5	17.6 19.8	291 307	2.6 3.2	
8 (火)	かみかみ献立 ピピン丼(ごはん) 牛乳 レンコンサラダ キムチスープ	牛乳 たまご みそ とうふ	ほうれん草 こまつな もやし だいこん にんじん ぜんまい キャベツ きゅうり 中華くらげ れんこん はくさいキムチ いら	ごはん さとう ごま油	583 739	27.3 33.1	16.9 19.3	350 382	3.1 3.8	
9 (水)	ごはん 牛乳 さんまおろし煮 キャベツのみそ炒め 白玉汁	牛乳 ウィナー 油揚げ とうふ	にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん こまつな ねぎ	ごはん さとう サラダ油 白玉もち	620 785	24.9 30.2	18.5 21.3	402 446	2.5 3.1	古小1,2,5,6年 (3,4年ハイキング)
10 (木)	目の愛護デー コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンのバジル焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン	バジル かぼちゃ コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな	コッペパン ジャム オリーブオイル マヨネーズ	664 802	27.9 33.2	27.8 32.7	330 358	3.0 3.7	
11 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ(磯辺揚げ、カレー揚げ) ごまあえ はくさいのみそ汁	牛乳 青のり みそ とうふ	キャベツ にんじん インゲン もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん 小麦粉 サラダ油 ごま さとう じゃがいも	624 787	23.0 26.4	18.6 21.0	318 338	2.7 3.1	古小
15 (火)	麦ごはん 牛乳 ホッケのしお焼き 厚揚げのみそ炒め キャベツのみそ汁	牛乳 厚揚げ ふた肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ インゲン にんじん 干しいたけ こまつな	麦ごはん サラダ油 じゃがいも	619 775	28.3 34.3	18.7 21.5	350 382	2.2 2.7	
16 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き 春雨サラダ 手づくり肉団子スープ	牛乳 とうふ	ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	ごはん さとう ごま油 春雨 片栗粉	583 735	27.5 33.1	16.7 18.9	282 296	2.4 2.9	鮫小
17 (木)	黒とうパン 牛乳 白身魚のピザ焼き フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 チーズ ツナ ベーコン	ピーマン 玉ねぎ コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい マッシュルーム	黒とうパン さとう オリーブオイル じゃがいも	622 757	28.8 34.8	20.1 23.5	419 468	3.4 4.2	古小
18 (金)	ラッキースター給食 ごはん 牛乳 秋の味覚カレー こまつなのナムル りんご	牛乳 大豆 とり肉 たまご	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ インゲン パナナ こまつな キャベツ もやし りんご	ごはん さつまいも サラダ油 カレールー ごま油 さとう	648 816	20.9 25.2	19.0 21.9	318 342	2.4 2.9	
21 (月)	ごはん 牛乳 手づくりメンチカツ 大根サラダ もすくとたまごのスープ	牛乳 かまぼこ たまご	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 小豆粉 サラダ油 片栗粉	634 794	24.6 29.3	20.2 22.9	290 305	2.7 3.3	鮫中 古中
23 (水)	ごはん 牛乳 ふた肉のカレー風味焼き 豆のおかかあえ 具だくさん汁	牛乳 大豆 ふた肉 かつお節 とうふ みそ	えだまめ キャベツ もやし にんじん インゲン だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	593 751	25.6 31.0	16.8 19.1	303 323	2.0 2.5	古中
24 (木)	コッペパン(切れ目入り) 牛乳 チリコンカン 野菜とササミのサラダ たこボールスープ	牛乳 大豆 ふた肉 ササミ タコボール	にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きくらげ もやし チンゲンサイ	コッペパン サラダ油 さとう	642 748	31.4 38.0	20.8 24.3	346 378	3.9 4.7	
25 (金)	セレクト給食 ~魚の主菜を選ぼう~ 麦ごはん 牛乳 野菜の昆布風味づけ かつお竜田揚げ or サケのみそマヨ焼き もやしのみそ汁	かつおの竜田揚げ 牛乳 かつお 昆布 油揚げ みそ	きゅうり だいこん にんじん キャベツ もやし はくさい ねぎ	麦ごはん 片栗粉 サラダ油	583 758	23.8 28.6	17.1 20.8	296 325	2.0 2.4	
		サケのみそマヨ焼き 牛乳 さけ 昆布 油揚げ みそ	ハセリ 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん キャベツ もやし はくさい ねぎ	麦ごはん マヨネーズ さとう ごま	579 758	26.1 33.5	18.4 21.9	306 338	2.1 2.5	
28 (月)	ごはん 牛乳 手づくりハンバーグ ブロッコリーサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 とうふ とり肉 たまご ササミ 油揚げ みそ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう	621 780	26.8 32.0	21.1 24.2	320 343	2.3 2.8	鮫小 古小
29 (火)	ごはん 牛乳 さばのしお焼き ちくぜん煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 とうふ とり肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ たけのこ こんにゃく インゲン こまつな はくさい	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	675 844	27.7 33.2	26.2 30.1	306 326	2.3 2.9	
30 (水)	ハロウィン献立 ごはん 牛乳 とりのから揚げ 野菜とたまごのゆかり漬 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 たまご とり肉 油揚げ みそ	キャベツ だいこん きゅうり ゆかり かぼちゃ にんじん 玉ねぎ インゲン	ごはん サラダ油 米粉 片栗粉 ごま プリン	651 806	27.1 32.1	19.3 21.5	392 411	2.4 2.9	
31 (木)	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 スパニッシュオムレツ カラフルソテー パンネ野菜スープ	牛乳 ウィナー たまご ベーコン	もやし キャベツ ピーマン にんじん コーン 玉ねぎ こまつな マッシュルーム	コッペパン サラダ油 パンネ	628 736	22.8 26.5	24.3 26.7	375 396	3.3 4.0	(鮫中3年 ハイキング)

※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。

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
8日(火)は「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。 10日(木)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。目の疲れをいやす、アントシアニンが含まれるブルーベリーを使ったジャムや、目の免疫機能を高める、視力低下を防ぐ働きのあるベータカロチンが含まれるかぼちゃなどを取り入れた献立です。18日(金)は、「ラッキースター給食」25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。	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、こまつな、ほうれん草、ねぎ、かぼちゃ、さつまいも、インゲン、ごぼう	エネルギー kcal	630	650	791	830
		たんぱく質 g	26.7	18~32	31.9	25~40
10月の旬の食材		脂質 g	20.1	18~22	24.9	24~28
にんじん、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、りんご、かつお、サケ、さわら など		カルシウム mg	336	350	391	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5