



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 しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 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 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
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	とり肉	もやし	インゲン	ごはん	さとう	607	26.7	14.8	331	2.1	古小
		油揚げ	みそ	にんじん	にら	かたくり粉	えごま	759	32.3	16.7	357	2.6	
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	たまご	にんじん	こまつな	ごはん	サラダ油	624	24.2	19.6	426	2.2	古小 (古中3年 ハイキング)
		油揚げ	とうふ	キャベツ	もやし	さとう	さとう	727	27.5	21.4	451	2.6	
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	ぶた肉	キャベツ	だいこん	中華めん	さとう	667	28.5	20.2	324	3.3	
		わかめ	まわかめ	にんじん	ねぎ	ごま油	ラー油	838	35.2	22.0	347	3.9	
4 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース サラスパ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	611	24.5	21.3	274	2.4	鮫小
		わかめ	ベーコン	にんじん	コーン	サラダ油	スパゲティ	788	29.2	24.3	286	2.9	
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	さわら	キャベツ	きゅうり	ごはん	さとう	626	27.2	17.6	291	2.6	
		みそ	ひじき	コーン	玉ねぎ	ごま油	じゃがいも	785	32.5	19.8	307	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	ぶた肉	ほうれん草	こまつな	ごはん	ごま	583	27.3	16.9	350	3.1	
		たまご	とうふ	だいこん	にんじん	さとう	サラダ油	739	33.1	19.3	382	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	さんま	にんじん	ピーマン	ごはん	サラダ油	620	24.9	18.5	402	2.5	古小1,2,5,6年 (3,4年ハイキング)
		ウインナー	とり肉	キャベツ	もやし	さとう	白玉もち	785	30.2	21.3	446	3.1	
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	とり肉	バジル	かぼちゃ	コッペパン	ジャム	664	27.9	27.8	330	3.0	
		チーズ	ベーコン	コーン	キャベツ	オリーブオイル	マヨネーズ	802	33.2	32.7	358	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	ちくわ	キャベツ	にんじん	ごはん	小麦粉	624	23.0	18.6	318	2.7	古小
		青のり	油揚げ	インゲン	もやし	サラダ油	ごま	787	26.4	21.0	338	3.1	
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	ホッケ	キャベツ	玉ねぎ	麦ごはん	サラダ油	619	28.3	18.7	350	2.2	
		ぶた肉	厚揚げ	インゲン	にんじん	じゃがいも	じゃがいも	775	34.3	21.5	382	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	とり肉	ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	583	27.5	16.7	282	2.4	鮫小
				きゅうり	ほうれん草	ごま油	春雨	735	33.1	18.9	296	2.9	
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	ホキ	ピーマン	玉ねぎ	黒とうパン	さとう	622	28.8	20.1	419	3.4	古小
		チーズ	ツナ	コーン トマト	キャベツ	オリーブオイル	じゃがいも	757	34.8	23.5	468	4.2	
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	とり肉	かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん	さつまいも	648	20.9	19.0	318	2.4	
		大豆	たまご	にんじん	しめじ	サラダ油	カレールー	816	25.2	21.9	342	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	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	ごはん	パン粉	634	24.6	20.2	290	2.7	鮫中 古中
		かまぼこ	もすく	だいこん	にんじん	小麦粉	サラダ油	794	29.3	22.9	305	3.3	
23 (水)	ごはん 牛乳 ぶ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	ぶた肉	えだまめ	キャベツ	ごはん	さとう	593	25.6	16.8	303	2.0	古中
		大豆	かつお節	もやし	にんじん	さつまいも	さつまいも	751	31.0	19.1	323	2.5	
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	ぶた肉	にんじん	コーン	コッペパン	サラダ油	642	31.4	20.8	346	3.9	
		大豆	ササミ	玉ねぎ	キャベツ	さとう	さとう	748	38.0	24.3	378	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		きゅうり	だいこん	麦ごはん	片栗粉	583	23.8	17.1	296	2.0	
		牛乳	かつお	にんじん	キャベツ	サラダ油	サラダ油	758	28.6	20.8	325	2.4	
		昆布	油揚げ	もやし	はくさい	麦ごはん	マヨネーズ	579	26.1	18.4	306	2.1	
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	ぶた肉	玉ねぎ	ブロッコリー	ごはん	さとう	621	26.8	21.1	320	2.3	鮫小 古小
		とり肉	たまご	キャベツ	きゅうり			780	32.0	24.2	343	2.8	
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	さば	にんじん	ごぼう	ごはん	サラダ油	675	27.7	26.2	306	2.3	
		とり肉	とうふ	だいこん	干しいたけ	さとう	じゃがいも	844	33.2	30.1	326	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	とり肉	キャベツ	だいこん	ごはん	サラダ油	651	27.1	19.3	392	2.4	
		たまご	油揚げ	きゅうり	ゆかり	米粉	片栗粉	806	32.1	21.5	411	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	たまご	もやし	キャベツ	コッペパン	サラダ油	628	22.8	24.3	375	3.3	鮫中3年 ハイキング
		ウインナー	ベーコン	ピーマン	にんじん	パンネ	パンネ	736	26.5	26.7	396	4.0	

※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