



10月の献立予定表



令和2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
		からだ体をつくる	からだを調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (木)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のピリから焼き 切干だいこん炒め とうふとわかめのみそ汁	牛乳	とり肉	ねぎ	切干だいこん	ごはん	さとう	634	29.6	18.3	352	2.4	
		油あげ	ぶた肉	にんじん	こんにやく	ごま油	サラダ油	765	34.9	20.7	383	3.0	
2 (金)	お月見献立 ごはん 牛乳 味付けおかか サケのしお焼き かおりあえ さといも汁 お月見だんご	牛乳	かつおぶし	ほうれん草	もやし	ごはん	さといも	611	27.4	13.9	280	2.3	
		サケ	たまご	にんじん	はくさい	だんご		763	32.6	15.5	293	2.7	
5 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き こんぶの油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳	あじ	ごぼう	にんじん	麦ごはん	さとう	591	28.5	17.6	384	2.3	鮫小
		みそ	こんぶ	こんにやく	玉ねぎ	ごま	ごま油	756	34.2	20.0	422	2.8	
6 (火)	セレクト給食 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き or ごぼう入りメンチカツ (パックソース) ポリポリサラダ しらたま汁	くぶた肉のしょうが焼き		たくあん	キャベツ	ごはん	さとう	603	24.1	17.6	302	2.1	
		牛乳	ぶた肉	きゅうり	にんじん	ごま	しらたまもち	774	29.2	20.2	322	2.6	
		とり肉	油あげ	だいこん	こまつな	ごはん	サラダ油	641	21.2	18.3	316	2.1	
		牛乳	とり肉	ごぼう	玉ねぎ	パン粉	さつまいも	805	24.5	20.0	335	2.5	
7 (水)	ちゅうか麺 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) ハンパンジーサラダ みそラーメンスープ オレンジ	牛乳	ちゅうかくらげ	きゅうり	キャベツ	ちゅうか麺	さとう	664	31.6	17.5	384	3.4	
		とり肉	ぶた肉	もやし	にんじん	ごま	ごま油	844	39.0	19.6	411	4.0	
8 (木)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き シャキシャキサラダ いら玉汁	牛乳	ぶた肉	レンコン	こまつな	ごはん	さとう	596	26.5	18.6	306	2.0	
		ツナ	とうふ	にんじん	きゅうり	ごま油		764	32.2	21.4	327	2.5	
9 (金)	ごはん 牛乳 とり肉とこんにやくのごまみそあえ ゆかりあえ とうふのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	こんにやく	ごはん	かたくり粉	597	25.9	17.1	366	2.4	古小
		だいず	とうふ	インゲン	キャベツ	サラダ油	さとう	752	31.5	19.6	401	2.9	
12 (月)	目の愛護デー ～目に良い食材を使った献立～ ごはん 牛乳 さんまのかば焼きふう いそあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	さんま	だいこん	キャベツ	ごはん	サラダ油	609	23.6	19.5	317	2.1	
		こんぶ	油あげ	こまつな	にんじん	さとう		771	28.6	22.5	340	2.5	
13 (火)	麦ごはん 牛乳 なっとう ごまあえ すきやき煮 りんご	牛乳	なっとう	もやし	キャベツ	麦ごはん	ごま	609	27.1	17.2	317	2.4	
		たまご	きゅうり	こまつな	にんじん	さとう	ごま	767	32.5	19.4	340	3.0	
14 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き たまごとやさいのごまサラダ 貝だくさん汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし	ごはん	さとう	673	28.6	23.6	392	1.8	鮫小
		みそ	たまご	にんじん	こまつな	ごま油	さつまいも	848	34.9	27.7	434	2.1	
15 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	ブロッコリー	キャベツ	コッペパン	ココアクリーム	688	32.4	25.4	354	3.3	古小
		チーズ	ツナ	にんじん	コーン	マヨネーズ	コーンフレーク	827	38.6	29.8	386	4.2	
16 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのしお焼き 肉じゃが 油あげのみそ汁	牛乳	さば	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	680	27.0	25.7	296	2.2	古中
		ぶた肉	油あげ	しらたき	インゲン	サラダ油	さとう	842	32.2	29.6	313	2.7	
19 (月)	ごはん 牛乳 手作りのハンバーグ だいこんサラダ のりのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	ごはん	パン粉	618	27.3	18.1	349	2.4	鮫中 古中
		とり肉	たまご	にんじん	きゅうり	さとう	じゃがいも	776	32.7	20.3	380	3.0	
20 (火)	ラッキースター給食 ごはん 牛乳 イカのチリソース ちゅうかあえ ワンタンスープ	牛乳	イカ	ねぎ	キャベツ	ごはん	かたくり粉	594	26.9	16.1	276	2.2	
		ハム	ぶた肉	もやし	きゅうり	こむぎ粉	サラダ油	758	32.3	18.1	289	2.8	
21 (水)	ごはん 牛乳 サケのこみ焼き おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	サケ	はくさい	えだまめ	ごはん	ごま油	561	25.9	15.1	303	2.0	鮫中3年生
		かつおぶし	油あげ	もやし	にんじん			722	31.5	17.0	322	2.4	
22 (木)	パンパン 牛乳 チキンのパン粉焼き ピーズサラダ 野菜スープ	牛乳	とり肉	パン	えだまめ	コッペパン	パン粉	716	31.8	28.0	327	2.9	鮫中
		チーズ	だいず	インゲン	キャベツ	バター		867	38.0	33.0	355	3.6	
23 (金)	秋のみかくカレー (ごはん) 牛乳 糸かまサラダ モーモーゼリー	牛乳	とり肉	かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん	サラダ油	696	21.7	19.7	409	2.5	鮫中3年生
		だいず	かまぼこ	にんじん	なす	さつまいも	じゃがいも	869	26.0	22.6	427	3.1	
26 (月)	麦ごはん 牛乳 手作りはるまき もやしのナムル ちゅうかスープ	牛乳	ぶた肉	もやし	だけのこ	麦ごはん	はるさめ	573	21.3	15.8	315	2.3	古小
		なると	とうふ	にんじん	キャベツ	かたくり粉	こむぎ粉	727	25.6	17.9	338	2.8	
27 (火)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き えいようきんぴら けんちん汁	牛乳	さわら	にんじん	インゲン	ごはん	サラダ油	658	30.0	19.8	334	2.2	鮫中 古中1年生
		とり肉	とうふ	ごぼう	レンコン	さとう	ごま油	826	36.0	22.6	361	2.7	
28 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース きのこ入りおひたし 生あげのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	ごはん	かたくり粉	608	26.5	19.6	316	2.1	鮫中 古中1年生
		かつおぶし	生あげ	しめじ	干しいたけ	こむぎ粉	さとう	780	32.2	22.6	339	2.5	
29 (木)	米粉パン 牛乳 しろみ魚のバジル焼き フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳	メルルーサ	キャベツ	コーン	米粉パン	さとう	680	35.5	24.5	345	3.3	古中1年生
		ツナ	とり肉	にんじん	玉ねぎ	オリーブオイル	サラダ油	791	41.2	28.3	371	4.2	
30 (金)	ハロウィン献立 ごはん 牛乳 とりのから揚げ かぼちゃサラダ はるさめスープ マフィン	牛乳	とり肉	かぼちゃ	コーン	ごはん	かたくり粉	706	22.9	23.6	325	2.1	
		チーズ	ベーコン	キャベツ	玉ねぎ	米粉	サラダ油	872	27.7	26.7	341	2.5	

※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 - 口コミ	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		
2日(金)は「お月見献立」です。月を鑑賞すると同時に、食物の収穫を感謝する日でもあります。6日(火)は、主菜を選ぶ「セレクト給食」です。みなさんとはちらを選びましたか?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。12日(月)は「目の愛護デー」にちなんで献立です。目に良いとされる食材を使った献立にしました。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。そして、20日(火)は、「ラッキースター給食」です。今月は、秋の味覚を取り入れた献立になっています。味わって食べてください☆	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにやく、たまご、玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、キャベツ、こまつな、インゲン、りんご	エネルギー kcal	635	650	790	830
		たんぱく質 g	27.0	18~32	32.9	25~40
		脂質 g	19.6	18~22	22.5	24~28
		カルシウム mg	334	350	380	450
		塩分 g	2.4	2.0	3.3	2.5