



# 10月の献立予定表



令和3年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 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	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (金)	ぶた丼(麦ごはん) 牛乳 レンコンとツナのサラダ さつま汁	牛乳 ツナ とうふ	ぶた肉 とり肉 みそ	玉ねぎ インゲン キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	にんじん レンコン キャベツ きゅうり ねぎ	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ さつまいも	さとう	664 832	26.5 32.1	21.2 24.7	318 342	2.1 2.5	古小6年生
4 (月)	鯛(たい)提供献立 ごはん 牛乳 とりのてり焼き ごまあえ たい汁	牛乳 たい とうふ	とり肉 なると	キャベツ インゲン ほうれん草	にんじん もやし ねぎ	ごはん ごま	さとう	616 780	33.8 38.1	19.2 22.1	343 373	2.4 3.0	
5 (火)	ごはん 牛乳 サケのしお焼き 肉じゃが こまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	さけ とうふ	にんじん しらたき こまつな 干しいたけ	玉ねぎ インゲン だいこん	ごはん サラダ油	じゃがいも さとう	607 784	30.0 36.1	17.1 19.2	316 339	2.6 3.2	古中3年生
6 (水)	スパゲティミート 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉	とり肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン コーン きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ オレンジ	スパゲッティ パター オリーブオイル マヨネーズ		684 896	29.3 37.4	20.3 23.8	331 362	3.4 4.5	古中3年生
7 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉やさしみそ焼き じゅうねんあえ 手作りすいとん汁	牛乳 みそ	とり肉 なると	玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな ねぎ	しめじ キャベツ だいこん	麦ごはん えごま こむぎ粉	さとう	625 793	25.1 29.9	18.1 20.4	300 319	2.3 2.8	古小 古中3年生
8 (金)	目の愛護デー～目に良い食材を使った献立～ ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ こんぶふうみ漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 こんぶ とうふ	さば あぶら揚げ みそ	きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん キャベツ 玉ねぎ	ごはん サラダ油	かたくり粉	651 824	22.6 27.4	24.5 28.7	292 309	2.1 2.6	古小6年生
11 (月)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 イカのチリソース パンパンジーサラダ はるさめスープ	牛乳 中華くらげ ベーコン	いか とり肉	ねぎ キャベツ にんじん だけのこ	きゅうり もやし こまつな 干しいたけ	ごはん サラダ油 さとう ごま油	かたくり粉 こむぎ粉 はるさめ	601 767	25.6 30.6	16.9 19.1	284 300	2.4 3.0	
12 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉 かつお節	もやし にんじん だいこん ねぎ	キャベツ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	ごはん ごま サラダ油	さとう さといも ごま油	584 750	27.1 32.9	16.9 19.3	312 334	2.0 2.5	
13 (水)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ パックソース キャベツサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 たまご みそ	ぶた肉 あぶら揚げ	玉ねぎ コーン にんじん こまつな ねぎ	キャベツ フロccoli はくさい	ごはん サラダ油	パン粉	652 816	26.1 31.2	22.0 25.2	316 338	2.3 2.8	鮫小 古小
14 (木)	ナン 牛乳 ツナサラダ キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ツナ とり肉	にんじん キャベツ フロccoli ピーマン コーン バナナ みかん缶 パイン缶	キャベツ 玉ねぎ	ナン サラダ油	マヨネーズ	644 806	24.0 28.9	28.1 33.2	322 348	3.1 3.8	
15 (金)	セレクト給食 ごはん 牛乳 豚ももカツ(パックソース) or さばのみそ煮 ゆかりあえ しらたま汁	牛乳 だいす あぶら揚げ さば だいす とり肉	ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり こまつな ゆかり ごぼう ねぎ	にんじん もやし だいこん	ごはん しらたま	サラダ油	633 817 677 856	24.0 30.2 26.9 32.7	16.9 20.0 21.9 25.5	34.5 376 343 372	2.3 2.8 2.5 3.1	
18 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き たまごとやさいのサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 みそ あぶら揚げ	あじ たまご	キャベツ にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	もやし こまつな はくさい	麦ごはん ごま	さとう	606 771	27.0 32.6	19.6 22.6	364 398	2.2 2.6	古中
19 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 キャベツのみそ炒め 具だくさん汁	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 あぶら揚げ	にんじん キャベツ きくらげ ほうれん草 ねぎ こんにゃく	インゲン もやし しめじ	ごはん サラダ油	さとう さつまいも	597 753	29.6 35.5	15.3 17.2	319 340	2.1 2.5	鮫中
20 (水)	おにぎりの日 牛乳 レンコン入りとりつくね ごしきあえ とうふのみそ汁	牛乳 かまぼこ とうふ	とり肉 たまご みそ	レンコン キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	ねぎ きゅうり 干しいたけ	ごはん さとう	かたくり粉 ごま油	613 752	26.1 31.0	15.9 18.0	322 346	2.2 2.8	鮫中
21 (木)	米こパン 牛乳 しろみ魚のパンこ焼き チキンサラダ クリームシチュー	牛乳 チーズ ベーコン	メルルーサ とり肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 コーン	にんじん だいこん しめじ	米こパン バター ごま油	パン粉 さとう じゃがいも	688 803	34.4 38.3	25.0 28.9	354 382	3.9 4.8	鮫中
22 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き さといもとこんにゃくの煮付け かき玉みそ汁	牛乳 とり肉 わかめ みそ	ぶた肉 とうふ たまご	こんにゃく にんじん インゲン 玉ねぎ	にんじん	ごはん さとう	さといも	612 775	27.3 33.2	18.4 21.1	310 331	2.4 3.0	鮫中
25 (月)	ごはん 牛乳 きょうざ(1人2コ) ビーフいため ちゅうかコンスープ	牛乳 たまご	ベーコン	玉ねぎ こまつな ねぎ チンゲンサイ だけのこ コーン	にんじん キャベツ	ごはん サラダ油 かたくり粉	ビーフン さとう	602 750	21.9 25.2	15.8 17.3	359 378	2.5 3.0	鮫小 古小 (古中3年生 バイキング給食)
26 (火)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ひじきのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき みそ	とり肉 ツナ	もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	にんじん コーン こまつな	ごはん かたくり粉 ごま油	サラダ油 米こ さとう	597 752	25.8 30.9	16.6 18.6	280 300	2.1 2.6	古中1年生
27 (水)	麦ごはん 牛乳 なっとう キャベツのごまみそあえ すきやきふう煮 りんご	牛乳 みそ とうふ	なっとう ぶた肉	キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ しらたき りんご はくさい	にんじん	麦ごはん ごま サラダ油	さとう ふ	663 815	27.6 30.7	22.2 24.9	384 415	1.5 2.0	鮫小5年生 古中1年生
28 (木)	パインパン 牛乳 タンドリーチキン チーズサラダ アルファベットスープ	牛乳 ヨーグルト ウインナー	とり肉 チーズ ツナ	パイン フロccoli キャベツ はくさい	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン マカロニ		671 815	28.0 33.8	25.5 30.2	344 376	3.3 4.0	鮫中 鮫小5年生 古中1年生
29 (金)	ハロウィン献立 かぼちゃ入りカレー(ごはん) 牛乳 フロccoliサラダ かぼちゃプリンタルト	牛乳	とり肉	かぼちゃ にんじん フロccoli きゅうり	玉ねぎ インゲン キャベツ	ごはん タルト	じゃがいも	706 871	22.0 26.6	22.1 24.9	320 335	2.5 3.0	

※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。

給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
今月は、4日(金)に「鯛(たい)提供献立」があります。愛媛県漁業協同組合さんから、無償で提供していただく「たい」を使った「たい汁」の登場です。感謝して食べましょう。8日(金)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。11日(月)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。そして、15日(金)は、主菜を選ぶ「セレクト給食」です。みなさんはどちらを選びましたか?今月の給食もお楽しみに♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、たまご、玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、キャベツ、こまつな、さつまいも、インゲン、りんご	エネルギー kcal	645	650	811	830
10月の旬の食材		たんぱく質 g	27.2	18~32	32.8	25~40
		脂質 g	20.4	18~22	23.5	24~28
にんじん、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、りんご、サケ など		カルシウム mg	326	350	380	450
		塩分 g	2.4	2.0	3.0	2.5