# １０月の献立予定表

令和4年度　　鮫川村学校給食センター

| 日付 | 献立 | 赤の食材（体をつくる） | 緑の食材（体の調子を整える） | 黄の食材（エネルギーのもとになる） | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g | お休みなど |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ※上から小学校(中学年)・中学校 | | | | | |
| 3 (月) | ごはん　牛乳　さけの塩焼き<br>ひじきのうま煮　なめこ汁 | 牛乳　さけ<br>みそ　とうふ　ひじき<br>さつまあげ　とり肉<br>だいず　わかめ | ねぎ　なめこ<br>しいたけ　にんじん<br>たけのこ　きぬさや | こめ　ビタミン米<br>あぶら　さとう<br>ごま　じゃがいも | 607<br>769 | 27.8<br>33.9 | 18.5<br>21.3 | 340<br>369 | 2.9<br>3.5 | |
| 4 (火) | ビビンバ丼　牛乳<br>ツナと切干大根のサラダ　トックスープ | 牛乳　ぶた肉<br>たまご　ツナ<br>とり肉　わかめ | 小松菜　もやし　大根<br>にんじん　ぜんまい　ねぎ<br>キャベツ　いんげん　コーン<br>しいたけ にんにく しょうが | こめ　ビタミン米<br>あぶら　さとう<br>ごま　トック | 657<br>832 | 30.2<br>36.9 | 18.0<br>20.7 | 345<br>375 | 3.1<br>3.8 | 古小6年 |
| 5 (水) | 八宝ラーメン　牛乳　パリパリ春巻き<br>もやしのラー油づけ | 牛乳　春巻き<br>ぶた肉　いか<br>うずら卵 | もやし きゅうり しょうが<br>キャベツ　にんじん<br>玉ねぎ　たけのこ<br>白菜 チンゲン菜 きくらげ | 中華めん　あぶら<br>ごま油　ラー油<br>さとう　でんぷん | 694<br>929 | 28.0<br>36.1 | 24.6<br>30.8 | 307<br>331 | 2.8<br>3.5 | 古小6年 |
| 6 (木) | 食パン　牛乳　タンドリーチキン<br>ポテトサラダ　ビーフンスープ<br>いちご＆マーガリン | 牛乳　とり肉<br>ヨーグルト　ハム<br>とうふ | しょうが　にんにく<br>にんじん　たまねぎ<br>きゅうり コーン チンゲン菜<br>きくらげ　もやし　ねぎ | パン　じゃがいも<br>ビーフン　ジャム<br>ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ | 717<br>860 | 28.9<br>34.4 | 30.3<br>34.9 | 340<br>371 | 3.3<br>4.1 | |
| 7 (金) | ＜かみかみ献立＞<br>麦ごはん　牛乳　たいの甘酢あんかけ<br>チーズおかか和え　豆腐のみそ汁 | 牛乳　タイ<br>チーズ　かまぼこ<br>とうふ　みそ | 玉ねぎ　にんじん<br>ピーマン　キャベツ<br>きゅうり　大根<br>しいたけ　ねぎ | こめ　大麦<br>ビタミン米　でんぷん<br>あぶら　さとう | 584<br>731 | 25.2<br>30.4 | 15.9<br>18.0 | 335<br>363 | 2.4<br>3.0 | たい<br>無償提供 |
| 11 (火) | ごはん　牛乳　ぶた肉のおろしソース<br>カラフル和え　白菜のみそ汁 | 牛乳　ぶた肉<br>たまご　あぶらあげ<br>みそ | 玉ねぎ　大根　しめじ<br>もやし　いんげん<br>パプリカ　ほうれん草<br>こんにゃく　白菜 | こめ　ビタミン米<br>でんぷん　小麦粉<br>さとう　ごま<br>じゃがいも | 624<br>785 | 26.9<br>32.2 | 20.3<br>23.2 | 310<br>331 | 2.2<br>2.7 | |
| 12 (水) | ＜古中3年バイキング給食＞<br>ごはん　牛乳　ぎょうざ<br>マーボーもやし　なるとの中華スープ | 牛乳　ぎょうざ<br>ぶた肉　とうふ<br>なると | もやし　にんじん<br>にら　にんにく<br>しょうが　たけのこ<br>白菜　ねぎ　きくらげ | こめ　ビタミン米<br>あぶら　さとう<br>でんぷん　ごま油 | 601<br>740 | 24.3<br>28.2 | 17.6<br>19.5 | 350<br>366 | 2.4<br>2.9 | 古小 |
| 13 (木) | 米粉パン　牛乳　白身魚のチーズ焼き<br>ブロッコリーのごまソース和え<br>ベーコンと野菜のスープ | 牛乳　メルルーサ<br>チーズ　ベーコン | 玉ねぎ　ピーマン<br>パプリカ　ブロッコリー<br>キャベツ　きゅうり<br>にんじん 白菜 マッシュルーム | 米粉パン　さとう<br>あぶら　じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 604<br>705 | 33.0<br>40.4 | 22.0<br>25.2 | 389<br>428 | 3.6<br>4.3 | 鮫小 |
| 14 (金) | 秋の味覚カレー　牛乳<br>大豆のナムル　ヨーグルト | 牛乳　たまご<br>だいず　とり肉<br>ヨーグルト | もやし　キャベツ<br>小松菜　にんじん<br>かぼちゃ　玉ねぎ　バナナ<br>しめじ　にんにく　りんご | こめ　ビタミン米<br>ごま油　さとう<br>ごま　あぶら<br>さつまいも　カレールー | 695<br>867 | 20.5<br>24.7 | 21.5<br>24.9 | 418<br>440 | 2.4<br>3.0 | |
| 17 (月) | ごはん　牛乳　ぶた肉のねぎみそ焼き<br>ひじきサラダ　大根のみそ汁 | 牛乳　ぶた肉<br>みそ　ひじき<br>かまぼこ　だいず<br>あぶらあげ | にんにく　ねぎ<br>キャベツ　きゅうり<br>コーン　大根　しいたけ<br>にんじん　白菜　ねぎ | こめ　ビタミン米<br>さとう　ごま油 | 594<br>748 | 28.4<br>34.1 | 16.8<br>19.0 | 310<br>331 | 2.7<br>3.3 | 鮫中 |
| 18 (火) | ごはん　牛乳　タイフライ<br>ごまあえ　きんぴら汁 | 牛乳　タイフライ<br>とうふ　ぶた肉<br>みそ | キャベツ　にんじん<br>ほうれん草　もやし<br>ごぼう　ねぎ<br>こんにゃく | こめ　ビタミン米<br>あぶら　ごま<br>さとう　ごま油 | 661<br>796 | 29.8<br>33.6 | 23.0<br>24.4 | 325<br>348 | 2.0<br>2.5 | たい<br>無償提供 |
| 19 (水) | ＜食育の日＞**おにぎりの日**<br>牛乳　手作りぎせい豆腐<br>くらげのコキコキサラダ　道産子汁 | 牛乳　とうふ<br>たまご　中華くらげ<br>ぶた肉　わかめ<br>みそ | しいたけ　にんじん<br>ほうれん草 キャベツ ねぎ<br>大根　きゅうり　にんにく<br>もやし　コーン　たけのこ | こめ　さとう<br>バター　ごま油<br>じゃがいも | 612<br>731 | 24.6<br>29.1 | 16.2<br>18.4 | 336<br>364 | 2.6<br>3.3 | |
| 20 (木) | きなこ揚パン　牛乳<br>チキンとチーズのサラダ<br>ペンネ野菜スープ　ぶどうゼリー | 牛乳　きなこ<br>とり肉　チーズ<br>ベーコン | キャベツ　にんじん<br>ブロッコリー 玉ねぎ<br>小松菜<br>マッシュルーム | コッペパン　さとう<br>あぶら　マカロニ<br>じゃがいも　デザート<br>ドレッシング | 665<br>800 | 24.8<br>29.4 | 23.4<br>27.2 | 436<br>469 | 2.8<br>3.5 | |
| 21 (金) | ごはん　牛乳　手作りメンチカツ<br>レンコンサラダ　もずくのみそ汁 | 牛乳　ぶた肉<br>たまご　ツナ<br>とうふ　もずく<br>みそ | 玉ねぎ　キャベツ<br>れんこん　小松菜<br>にんじん　きゅうり<br>大根　白菜　えのき | こめ　ビタミン米<br>パン粉　小麦粉<br>ごま油　さとう | 657<br>822 | 26.8<br>32.2 | 21.3<br>24.3 | 325<br>350 | 2.5<br>3.0 | 古小<br>鮫中<br>古中 |
| 24 (月) | ごはん　牛乳　ぶた肉の香味焼き<br>春雨サラダ　油揚げのみそ汁 | 牛乳　ぶた肉<br>あぶらあげ　みそ | キャベツ　きゅうり<br>ほうれん草　にんじん<br>白菜　ねぎ | こめ　ビタミン米<br>ごま　はるさめ<br>ごま油　さとう<br>じゃがいも | 613<br>771 | 25.6<br>30.6 | 19.3<br>22.0 | 300<br>318 | 2.1<br>2.5 | 鮫小 |
| 25 (火) | ごはん　牛乳　さばのみそ煮<br>のりのりサラダ　とん汁 | 牛乳　さば<br>みそ　ぶた肉<br>とうふ　のり | しょうが　キャベツ<br>もやし　小松菜　にんじん<br>大根　ごぼう　ねぎ<br>こんにゃく　しいたけ | こめ　ビタミン米<br>さとう　じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ | 703<br>888 | 26.3<br>32.0 | 28.3<br>33.6 | 315<br>337 | 2.5<br>3.1 | 古中1年 |
| 26 (水) | ごはん　牛乳　とり肉の照り焼き<br>ゆかりあえ　厚揚げのうま煮 | 牛乳　とり肉<br>ぶた肉　青だいず<br>生揚げ　みそ | しょうが　にんにく<br>キャベツ　きゅうり<br>にんじん 小松菜 たけのこ<br>しいたけ 玉ねぎ いんげん | こめ　ビタミン米<br>さとう　あぶら<br>でんぷん　ごま油 | 658<br>829 | 33.2<br>40.1 | 21.2<br>24.5 | 408<br>454 | 2.8<br>3.4 | 古中 |
| 27 (木) | ＜鮫中3年バイキング給食＞<br>黒糖パン　牛乳　ポパイチーズオムレツ<br>コーンソテー　ワンタンスープ | 牛乳　オムレツ<br>ウインナー　なると<br>ぶた肉 | キャベツ　玉ねぎ<br>コーン　いんげん<br>たけのこ　しいたけ<br>にんじん　ねぎ | コッペパン　さとう<br>バター　ごま油<br>ワンタン | 637<br>757 | 26.5<br>30.8 | 21.6<br>24.0 | 362<br>388 | 3.2<br>4.0 | 古中1年 |
| 28 (金) | ごはん　牛乳<br>さわらみそマヨネーズ焼き<br>筑前煮　かき玉みそ汁 | 牛乳　さわら<br>とり肉　とうふ<br>みそ　たまご | にんじん　ごぼう<br>大根　パセリ　しいたけ<br>たけのこ　こんにゃく<br>きぬさや　玉ねぎ　小松菜 | こめ　ビタミン米<br>あぶら　さとう<br>ノンエッグマヨネーズ | 600<br>758 | 29.1<br>35.4 | 18.2<br>20.9 | 322<br>347 | 2.5<br>3.1 | 古中 |
| 31 (月) | ＜ハロウィン献立＞わかめごはん　牛乳<br>とり肉のみそアーモンド焼き　かぼちゃサラダ<br>キムチスープ　ワンワンゼリー | 牛乳　とり肉<br>チーズ　ぶた肉<br>とうふ　みそ<br>わかめ | かぼちゃ　コーン<br>キャベツ　玉ねぎ<br>キムチ　白菜<br>にんじん　ねぎ | こめ　ビタミン米<br>アーモンド　さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>デザート | 682<br>801 | 29.6<br>34.6 | 18.5<br>20.9 | 356<br>383 | 2.9<br>3.5 | |

※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。

## みほさんの給食一口メモ

９月に引き続き、今月も鯛の無償提供が２回あります。これは、長引く新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、外食等の需要先が激減した生産者等を支援するため、農林水産省が行っている緊急対策事業です。また、10月は、国が定める「食品ロス削減月間」でもあります。「もったいない」という気持ちと自然の恵み（秋のおいしい食材）に感謝して、毎日の食事を大切に積み重ねていきたいものです。令和4年度もあと半分、早くも折り返しとなりました。これからもおいしい笑顔のためにがんばります☆

## 今月の地場産品（予定）市町村、県内産

こめ、米粉、みそ、だいず、あおだいず
とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、たまご
玉ねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ
いんげん、ブロッコリーなど

## 今月の平均栄養価 ＊右は基準値

| | 小学校(中学年) | | 中学校 | |
|---|---|---|---|---|
| エネルギー kcal | 643 | 650 | 795 | 830 |
| たんぱく質 g | 27.4 | 18～32 | 32.9 | 25～40 |
| 脂質 g | 20.8 | 18～22 | 23.8 | 24～28 |
| カルシウム mg | 346 | 350 | 373 | 450 |
| 塩分 g | 2.7 | 2.0 | 3.3 | 2.5 |

※ １０月１９日（水）は、「おにぎりの日」です。忘れずにお願いします。