



10月の献立予定表



令和6年度

鯉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		からだちから 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 さばのみそ煮 筑前煮 青菜のみそ汁	牛乳	さば	にんじん	ごぼう	ごはん	あぶら	593	24.6	18.8	422	2.3	古小6年生
		鶏肉	油揚げ	大根	干しいたけ	さとう	じゃがいも	803	30.7	21.9	474	2.8	
2 (水)	ソフトめん 牛乳 豚しゃぶサラダ けんちんうどん汁 オレンジ	牛乳	豆腐	玉ねぎ	にんじん	ソフトめん	里いも	632	29.9	16.5	432	2.9	古小6年生
		豚肉	みそ	キャベツ	きゅうり	和風ドレッシング	あぶら	793	36.2	19.2	460	3.6	
3 (木)	ドックパン (コッペパン、ウインナー) 牛乳 ビーンズサラダ アルファベットスープ	牛乳	ウインナー	枝豆	キャベツ	コッペパン	さとう	684	29.3	29.3	334	2.8	
		大豆	ツナ	きゅうり	コーン	フレンチドレッシング		804	33.9	33.1	362	3.4	
4 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ バックソース ゆかりあえ 根菜汁	牛乳	あじ	きゅうり	にんじん	ごはん	パン粉	654	30.4	16.8	367	2.1	
		みそ	生揚げ	キャベツ	大根 枝豆	小麦粉	あぶら	810	34.8	18.8	400	2.6	
7 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉	ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	606	28.4	17.0	311	2.3	
		みそ	油揚げ	にんじん	ほうれん草	ごま油	ごま	822	35.6	20.8	356	2.9	
8 (火)	＜かみかみ献立＞ ごはん 牛乳 いかの香味焼き ひじきサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳	いか	きゅうり	キャベツ	ごはん	さとう	608	29.6	14.4	322	2.4	
		ひじき	かまぼこ	コーン	にんじん	ごま油		780	34.8	16.4	345	2.8	
9 (水)	ごはん 牛乳 野菜ミックス肉団子 (1人2コ) 八宝菜 ワンタンスープ	牛乳	肉団子	にんじん	きくらげ	ごはん	あぶら	642	27.6	18.0	300	2.5	古小 (小5年生 バイキング給食)
		豚肉	なると	大根	チンゲン菜	でんぶん	ごま油	809	33.3	20.1	337	2.8	
10 (木)	＜目の愛護デー ～目に良い食材をとろう～＞ コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム チキンのバジル焼き かぼちゃサラダ 小松菜のスープ	牛乳	鶏肉	バジル	かぼちゃ	コッペパン	オリーブオイル	651	28.3	26.7	323	2.4	
		チーズ	ウインナー	キャベツ	コーン	ブルーベリージャム		811	33.8	31.3	349	3.0	
11 (金)	秋の味覚カレー(ごはん) 牛乳 きのこ入りおひたし ぶどうゼリー	牛乳	かつお節	もやし	ほうれん草	ごはん	さつまいも	684	20.8	19.9	293	2.3	
		鶏肉		にんじん	しめじ	じゃがいも	カレールー	853	25.1	23.0	310	2.8	
15 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンサラダ わかめスープ	牛乳	ハンバーグ	えのき	しめじ	ごはん	さとう	631	24.8	17.8	281	2.3	
		ツナ	わかめ	キャベツ	きゅうり	オリーブオイル		808	30.7	20.9	305	2.8	
16 (水)	おにぎりの日 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 磯あえ もやしのみそ汁 	牛乳	鶏肉	ねぎ	ほうれん草	ごはん	さとう	588	26.7	16.7	294	2.1	古中
		錦糸卵	のり	白菜	もやし	ごま油	じゃがいも	806	31.3	18.4	311	2.6	
17 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	メルルーサ	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	じゃがいも	611	28.1	21.1	360	2.8	鯉小 古中
		チーズ	鶏肉	コーン	ブロッコリー	いちご&マーガリン		813	33.9	23.8	395	3.4	
18 (金)	＜セレクト給食 ～自分の体にあった食材を選ぼう～＞ ごはん 牛乳 さけフライ or かぼちゃコロッケ バックソース 塩昆布あえ 里いも汁	＜さけフライ＞		きゅうり	大根	ごはん	あぶら	609	25.2	18.8	296	2.3	
		牛乳	さけ	キャベツ	にんじん	パン粉	小麦粉	809	30.4	20.1	318	2.7	
		昆布	豚肉	ほうれん草	ねぎ	里いも		596	19.7	17.7	284	2.2	
		みそ		干しいたけ				799	24.0	19.8	301	2.6	
21 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすのみそ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳	さば	なす	ピーマン	ごはん	ごま油	659	27.0	27.0	296	2.1	鯉中
		豚肉	豆腐	にんじん	玉ねぎ	さとう		835	32.3	35.1	313	2.5	
22 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	豚肉	大根	にんじん	ごはん	さとう	590	25.3	25.3	274	2.3	古中1年生
		かまぼこ	わかめ	きゅうり	玉ねぎ	じゃがいも		816	31.1	20.0	309	2.9	
23 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう 豚汁	牛乳	いわしの梅煮	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	664	28.6	28.6	362	2.3	古中 (鯉中3年生 バイキング給食)
		鶏肉	豚肉	こんにゃく	インゲン	さとう	里いも	811	32.7	24.1	387	2.7	
24 (木)	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳	チーズ	玉ねぎ	ブロッコリー	米粉パン	マカロニ	632	29.9	29.9	376	3.0	鯉中 古中1年生
		鶏肉	ウインナー	枝豆	コーン	バター	シチュールー	818	36.7	27.1	417	3.6	
25 (金)	ツナごはん 牛乳 豆腐ナゲット (1人2コ) おかかあえ なめこ汁	牛乳	ツナ	にんじん	インゲン	ごはん	さとう	643	24.7	24.7	305	2.6	
		豆腐ナゲット	かつお節	ブロッコリー	キャベツ	あぶら	じゃがいも	869	30.7	27.0	337	3.1	
28 (月)	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳	厚焼き玉子	にんじん	しめじ	ごはん	さとう	623	26.0	26.0	412	2.0	鯉小
		豚肉	油揚げ	なす	キャベツ	ごま油		822	31.3	25.4	434	2.5	
29 (火)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	さとう	645	30.1	29.1	309	2.0	
		みそ	豆腐	きゅうり	コーン	じゃがいも		812	36.0	23.5	330	2.4	
30 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきのうま煮 なるとのすまし汁	牛乳	さけ	にんじん	しらたき	ごはん	さとう	595	30.5	30.5	358	1.8	鯉中 (小2年生 和食マナー給食)
		ひじき	油揚げ	干しいたけ	インゲン	あぶら		798	38.9	20.7	394	2.3	
31 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド チキンのガーリック焼き グリーンサラダ ポトフ	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	コッペパン	さとう	651	30.0	30.0	356	2.6	古小1年生
		ツナ	ウインナー	ブロッコリー	玉ねぎ	クリームゴールド		837	36.9	35.3	380	3.2	

※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。

給食ーロメモ		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、8日(火)が「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。10日(木)は「目の愛護デー」にちなんで献立です。目に良いとされている食材を使った献立にしました。“ブルーベリー”をはじめ、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、18日(金)は、主菜を選ぶ「セレクト給食」です。秋の味覚の「さけ」と「ぼちゃ」、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、大豆、とうふ、あぶらあげ、じゃがいも		小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	645	650	812 830
				たんぱく質 g	28.2	18～32	33.9 25～40
		10月の旬の食材		脂質 g	21.3	18～22	25.3 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	331	350	387 450
				塩分 g	2.3	2.0	2.9 2.5