

10月の献立予定表

令和7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	お休みなど
		主 ^{おも} に体をつくる	主 ^{おも} に体の調子を整える	主 ^{おも} にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (水)	ソフト麺 牛乳 豚しゃぶサラダ うどん汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ	豚肉 なた	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう えのき 小松菜 インゲン にんじん こんにゃく 干しいたけ オレンジ	ソフト麺 和風ドレッシング	613	28.5	15.9	313	3.9	古小6年生		
						779	34.6	18.0	337	4.8			
2 (木)	ピタパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり 小松菜	ピタパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	596	29.0	25.4	429	2.8			
						765	35.1	30.1	490	3.5			
3 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	さわら 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	607	26.0	17.2	304	2.2			
						802	32.3	19.9	325	2.7			
6 (月)	「お月見献立」 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 豆のサラダ 里芋汁 お月見団子(みたらし)	牛乳 大豆 みそ	さんま 豚肉	枝豆 コーン もやし にんじん きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう 月見団子 胡麻ドレッシング	709	26.9	19.4	298	2.2			
						872	32.4	22.4	316	2.6			
7 (火)	ごはん 牛乳 鶏のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とうふ	鶏肉 みそ	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ ねぎ 小松菜	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	613	28.0	17.3	302	2.1			
						816	34.4	19.9	324	2.6			
8 (水)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 春巻き もやしのひき肉炒め わかめスープ	牛乳 わかめ	鶏肉 豆腐	もやし にら にんじん たけのこ ねぎ 白菜 干しいたけ	ごはん 春巻き あぶら マロニー ごま油 でんぷん	605	20.2	20.2	309	2.0			
						794	25.3	24.5	333	2.5			
9 (木)	パンパン 牛乳 チキンのガーリック焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ	鶏肉 ベーコン	パイン きゅうり ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 コーン にんじん	コッペパン さとう オリブオイル マカロニ じゃがいも パター	685	29.3	22.5	309	3.1	古小		
						828	35.0	26.1	331	3.9			
10 (金)	「目の愛護デー ～目に良い食べ物～」 ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 なすと厚揚げの炒め物 かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	いわしのみそ煮 生揚げ みそ	なす キャベツ インゲン かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	ごはん あぶら ゼリー	627	26.4	19.5	343	2.2			
						815	33.2	23.8	376	2.8			
14 (火)	「セレクト給食 ～自分の体にあった主菜を選ぼう～」 ごはん 牛乳 あじフライ or 豚ももカツ バックソース キャベツサラダ なめこ汁	牛乳 豆腐	あじ みそ	キャベツ きゅうり もやし コーン なめこ にんじん 小松菜 ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 あぶら 和風ドレッシング	601	25.7	17.7	326	1.9			
		牛乳 豆腐	豚ももカツ みそ	キャベツ きゅうり もやし コーン なめこ にんじん 小松菜 ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 あぶら 和風ドレッシング	808	29.6	19.9	350	2.2			
15 (水)	「おにぎりの日」 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き たくあんのポリポリサラダ もやしのみそ汁	牛乳 豆腐	鶏肉 みそ	ねぎ たくあん キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	606	27.2	17.1	326	2.1			
						791	33.0	19.4	352	2.6			
16 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ ベーコン	メルルーサ ツナ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	米粉パン パター フレンチドレッシング じゃがいも	580	32.7	17.6	341	2.8	鮫小 古中		
						788	39.2	20.5	372	3.6			
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース きのこと入りおひたし けんちん汁	牛乳 かつお節 みそ	豚肉 豆腐	玉ねぎ 大根 もやし ほうれん草 にんじん しめじ えのき ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう さといも	618	28.5	19.3	305	1.9	古中		
						810	34.9	22.1	326	2.3			
20 (月)	ごはん 牛乳 ポークコロケック バックソース 野菜炒め 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	ウインナー 豆腐	にんじん ビーマン キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	ごはん コロケック あぶら さとう じゃがいも	637	22.5	21.3	306	2.1	鮫中		
						801	26.9	24.7	328	2.4			
21 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ごまあえ のりのみそ汁	牛乳 みそ 豆腐	豚肉 のり	キャベツ にんじん インゲン もやし 大根 ねぎ	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	615	27.9	19.1	313	2.3	古中1年生		
						806	34.1	21.9	337	2.8			
22 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 かき玉みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ	さば 豆腐 たまご	にんじん インゲン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん	683	27.8	26.1	301	1.9	古中1年生		
						856	33.4	30.1	320	2.3			
23 (木)	コッペパン 牛乳 チョコレート 照り焼きチキン 野菜のソテー アルファベットスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ パプリカ しめじ インゲン にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	コッペパン チョコレート バター マカロニ	661	28.9	22.5	317	2.7	古中1年生 (鮫小5年生 バイキング給食)		
						802	34.4	25.9	340	3.4			
24 (金)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) もやしのナムル 中華コンソメスープ	牛乳 大豆	ぎょうざ たまご	小松菜 にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ コーン	ごはん ごま油 ごま さとう でんぷん	595	23.0	15.9	354	2.0			
						780	27.5	17.8	372	2.4			
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の野菜あんかけ 春雨サラダ チンゲン菜スープ	牛乳 ツナ	鶏肉 ベーコン	もやし 絹さや にんじん キャベツ にら きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	ごはん さとう でんぷん 春雨 ごま油	593	24.6	17.6	380	1.9	鮫小		
						794	30.7	20.4	296	2.3			
28 (火)	豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳 みそ 鶏肉	豚肉 中華くらげ	白菜キムチ もやし にら ねぎ きゅうり もやし 小松菜 ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん あぶら ごま油 でんぷん ワンタン	609	26.0	18.5	300	2.4			
						802	32.2	21.4	320	3.0			
29 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	さけ ひじき 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく コーン インゲン 大根 ねぎ	ごはん あぶら	634	31.6	22.2	347	2.4	古中 (鮫小2年生 和食マナー給食)		
						809	38.0	25.6	377	2.9			
30 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の野菜みそ焼き じゅうねんあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 みそ	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれん草 もやし 小松菜 ねぎ 大根	ごはん さとう じゅうねん	607	27.0	20.6	338	2.1	古小1年生 鮫中		
						807	33.3	23.8	369	2.6			
31 (金)	「ハロウィン献立」 秋の味覚カレー(ごはん) 牛乳 海藻サラダ ハロウィンデザート(ミックスベリープリン)	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 大豆	わかめ 鶏肉	キャベツ 大根 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす しめじ	ごはん ごま油 さとう さつまいも カレールー あぶら ゼリー	645	19.0	18.9	338	2.2			
						808	22.8	21.7	356	2.8			

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		
今月は、6日(月)「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。旬の野菜も、夏野菜から、秋に収穫される野菜に変わっていく時期です。毎日の給食もしっかり食べて、元気にすごしましょう。そして、8日(水)は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。それから、10日(金)は「目の愛護デー」にちなんだ献立です。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。14日(火)は、主菜を選んだ「セレクト給食」です。「あじフライ」と「豚ももカツ」、みなさんはどちらを選びましたか?31日(金)には「ハロウィン献立」もあります。今月の給食もお楽しみに♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、油揚げ、じゃがいも、キャベツ、かぼちゃ 10月の旬の食材 なす、チンゲン菜、ピーマン、さつまいも	エネルギー kcal	624	650	807	830
		たんぱく質 g	26.7	18~32	32.4	25~40
		脂質 g	19.6	18~22	22.7	24~28
		カルシウム mg	323	350	388	450
		塩分 g	2.3	2.0	2.9	2.5