

2024年

10月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい | | 黄(き) | 赤(あか) | 緑(みどり) | 栄養価(えいようか) | | |
|---------|----|----|---------------|--|---|---|---|-------------|------------|--------------|
| | | | しゅしょく | おかす | おもにからだのエネルギーのもとになるもの | おもにからだを作るもとになるもの | おもにからだのエネルギーをととのえるもの | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
| 1 | 火 | ○ | 愛ごはん | ためぎ汁 とり肉のてりやき つぼづけ和え | こめ むぎ きょうかまい こんにやく じゃがいも ごま さとう | ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく | しいたけ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ つぼづけ | 小 中 | 597 785 | 23.3 29.5 |
| とうふの日 | | | ココアパン | クイッティオスープ ナゲット ツナサラダ | パン フォー ごまあぶら ノンエッグ | ぎゅうにゅう ツナ ふたにく ナゲット | きくらげ にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく にら きゅうり しょうが | 小 中 | 611 787 | 24.7 30.8 |
| 3 | 木 | ○ | 愛ごはん | 中華スープ チャプチェ 手作りふりかけ | こめ むぎ きょうかまい はるさめ あぶら マロニー ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン いりこ こんぶ かつおぶし | もやし たまねぎ にんじん にら チンゲンサイ たけのこ しいたけ きくらげ ビーマン キムチ しょうが | 小 中 | 596 759 | 21.6 26.2 |
| いわしの日 | | | 南関あげの まぜご飯 | 豆腐のすまし汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ | こめ きょうかまい さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ ちりめん いわしカリカリ | にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ | 小 中 | 601 785 | 21.3 26.5 |
| 7 | 月 | ○ | 愛ごはん | じゃがいものみそ汁 さんまのしょうが煮 のりかつサラダ | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう みそ さんまのしょうがに ツナ かつおぶし のり わかめ | えのき たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん | 小 中 | 615 783 | 24.3 29.3 |
| 8 | 火 | ○ | 愛ごはん | ジュリアンスープ かぼちゃフライ アーモンド和え | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも アーモンド あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン かぼちゃフライ | にんじん たまねぎ だいこん パセリ キャベツ きゅうり | 小 中 | 610 812 | 16.2 20 |
| 9 | 水 | ○ | 食パン | わふうスパゲティ ビタミンサラダ ブルーベリージャム | パン スパゲティ ブルーベリージャム あぶら さとう ノンエッグ | ぎゅうにゅう ひじき なんかんあげ さつまあげ とりにく ちりめん ツナ | にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ えだまめ | 小 中 | 650 823 | 25.8 32.4 |
| 目のあいごデー | | | 愛ごはん | 瞳きらきらカレー フルーツヨーグルト | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト しろいんげんまめ | たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ほうれんそう ブルーン にんにく みかん もも りんご しょうが | 小 中 | 655 835 | 19.2 22.9 |
| 11 | 金 | ○ | チキンライス | やさしいスープ からあげ ゆかり和え | こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも でんぶん | ぎゅうにゅう ウイナー とりにく | たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう えのき コーン しそ レモン きゅうり にんにく | 小 中 | 657 855 | 25.5 32.1 |
| 16 | 水 | ○ | ミルクパン | 秋野菜のシチュー 大根とササミのサラダ いりこ大豆のりんかけ | パン さつまいも ごま ノンエッグ さとう | ぎゅうにゅう だいす いりこ ベーコン ささみ | にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム はくさい だいこん きゅうり パセリ | 小 中 | 696 878 | 29.8 36.6 |
| 17 | 木 | ○ | 愛ごはん | 豆腐とレタスのスープ はるまき レンコンのごまあえ | こめ むぎ きょうかまい はるさめ ごま あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく はるまき とうふ | ごぼう にんじん しいたけ れんこん きゅうり レタス コーン しょうが | 小 中 | 662 873 | 18.9 22.7 |
| ひとよし・くま | | | くまごはん | つぼん汁 いわしのかんろ煮 梨だれ和え | こめくり さといも あぶら さとう ごまこんにやく | ぎゅうにゅう いわしのかんろに ハム とりにく やきどろふ | にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ ビーマン なし | 小 中 | 614 772 | 25.1 30.8 |
| 21 | 月 | ○ | 愛ごはん | 五目汁 鶏肉のマスタード焼き 小松菜の和え物 | こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら ノンエッグ あぶら さとう マスタード | ぎゅうにゅう とりにく ちりめん たまご ふたにく かまぼこ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが こまつな キャベツ にんにく | 小 中 | 613 797 | 25.5 32.3 |
| 23 | 水 | ○ | コッペパン | ポトフ ドライカレー キャベツとりんごのサラダ | パン じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ふたにく だいす ウイナー | たまねぎ だいこん キャベツ しょうが ブロッコリー ビーマン にんじん とまと きゅうり りんご にんにく | 小 中 | 583 723 | 25.9 31.3 |
| 24 | 木 | ○ | 愛ごはん | 大豆の五目煮 ひじき和え 青のりマヨいりこ | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さといも こんにやく さとう あぶら ノンエッグ | ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ とりにく いりこ ひじき あおのり だいす | ごぼう れんこん にんじん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり きぬさや | 小 中 | 622 787 | 26.5 32.1 |
| 25 | 金 | ○ | 豚キムチ チャーハン | チンゲンサイのスープ ししゃもフライ きくらげの中華あえ | こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ノンエッグ | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ししゃも ふたにく わかめ | キムチ にんじん たまねぎ にんにく えのき しいたけ えだまめ しょうが チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり | 小 中 | 618 776 | 23.9 30.2 |
| 28 | 月 | ○ | 愛ごはん | 節そうめんのみそ汁 野菜の豆腐よせ カミカミきんぴら | こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん じゃがいも あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ わかめ やさしいのとうふよせ みそ | にんじん えのき ねぎ れんこん ごぼう いんげん | 小 中 | 671 827 | 21.1 24.5 |
| 29 | 火 | ○ | 愛ごはん | 親子丼の具 アジ入りさんが こんにやくサラダ | こめ むぎ きょうかまい でんぶん こんにやく ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご アジいりさんが わかめ | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン | 小 中 | 609 797 | 25.7 32.5 |
| 30 | 水 | ○ | ひのくにパン | ポークビーンズ 菜コロッケ ブロッコリーのサラダ | パン じゃがいも あぶら くりコロッケ ノンエッグ さとう | ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ツナ だいす ふたにく | たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン とまと | 小 中 | 674 874 | 25.4 31.7 |
| ハロウィン | | | 愛ごはん | コンソメスープ かぼちゃ型ハンバーグ お豆のイサガ お楽しみデザート | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ノンエッグ おたのしみデザート | ぎゅうにゅう ウイナー ひよこまめ ハンバーグ ベーコン カルパソニー・ピース・レッドキドニー | たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ コーン | 小 中 | 709 906 | 23.3 29.2 |

* 物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。