



10月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和4年10月

日 曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしをとのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他の野菜)			
★「まなぶのうえん」さんから、もち麦を無償でいただきました！											
3		スパゲティナポリタン	【げんりょうコッペパン】 スパゲティ	マーガリン (たまごなしマヨネーズ)	ウインナー ぶたにく (とりささみ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ピーマン (にんじん)	たまねぎ にんにく マッシュルーム (ごぼう キャベツ)	しお こしょう ケチャップ ソース さけ(しお こしょう しょうゆ)	656kcal	776kcal
月		かみかみごぼうサラダ								25.1g	29.3g
4		こうやどうふのたまごとじ	【ごはん】 さとう (さとう)		とりにく たまご こおりどうふ (ちくわ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん いんげん (にんじん)	たまねぎ しいたけ たけのこ(せんざいだいこん きゅうり キャベツ)	しょうゆ みりん しお さけ あつけずり(す しょうゆ らーゆ)	637	752
火		せんざりだいこんのびりからあえ		(ごまあぶら)						27.5	32.0
5		めひかりのからあげ きゅうりのころろづけ かぼちゃのみそしる	【ごはん】 かたくりこ	あぶら	めひかり (とうふ あぶらあげ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	くはぼちゃ にんじん ねぎ	(きゅうり) (だいこん もやし えのき)	しお こしょう(す しょうゆ) (にぼし)	640	763
水										28.6	33.4
★「まなぶのうえん」さんから、もち麦を無償でいただきました！											
6		ハンバーグきのこソース	【コッペパン】 さとう(じゃがいも むぎ コンスターチ)	【あぶら】	【とりにく ぶたにく】 (とりにく)	【ぎゅうにゅう】 クリーム ギゅうにゅう	(にんじん パセリ)	【たまねぎ】マッシュルーム たまねぎ しめじ (たまねぎ コーン)	ケチャップ ソース デミグ ラスソース(しお こしょう しょうゆ さけ ガラ)	636	748
木		もちむぎいりコーンスープ								29.4	34.8
7		いためビビンバ	【ごはん】 さとう	ごまあぶら ごま (ごまあぶら)	ぶたにく スクランブルエッグ (とりにく ギょうざ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ほうれんそう (にんじん にら)	もやし しいたけ にんにく(たまねぎ キャベツ えのき)	しょうゆ とうばんじゃん さけ (しお こしょう しょうゆ あつ つけずり)	637	749
金		ぎょうざスープ								23.5	27.1
★がんばれ宮崎応援メニュー★宮崎県産真鯛が登場！											
11		ミルクこなどうふ	【ごはん】 さとう	あぶら 	ぶたにく こなどうふ (たい みそ)	【ぎゅうにゅう】 チーズ ギゅうにゅう	にんじん いんげん (にんじん ほうれんそう みつば)	たまねぎ (しょうが だいこん かぼす)	さけ しょうゆ みず(さけ こんぶ)	669	789
火		けんさんまだいのみそしる								33.3	38.9
12		カレーライス	【ごはん】 じゃがいも こむぎこ さとう(さとう)	マーガリン (ごま)	ぶたにく チーズ (ハム かつおぶし)	(こんぶ) 【ぎゅうにゅう】 	にんじん (にんじん)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご (キャベツ きゅうり コーン)	カレーこ ケチャップ チャツ ネ しょうゆ ソース しお ワイン とりがら(す しょう ゆ しお)	697	832
水		りっちゃんサラダ								23.0	27.1
☆北浦小なし											
13		たこやきふう	【ミルクパン】 こむぎこ さとう (マロニー)		たこ ちくわ たまご かつおぶし (とりにく)	あおさ 【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん こまつな にら)	キャベツ (たけのこ たまねぎ しめじ)	しお ケチャップ ソース みりん さけ(しょうゆ しお こしょう さけ あつけずり)	631	790
木		マロニースープ		(ごまあぶら)						26.6	32.9
☆北川小なし											
14		だいこんのうまに	【ごはん】 じゃがいも さとも さとう	あぶら (ごまドレッシング)	ぶたにく あつあげ	【ぎゅうにゅう】 	にんじん いんげん (ブロッコリー にんじん)	ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ (キャベツ きゅうり)	しょうゆ さけ みりん(しお こしょう)	634	752
金		ごまドレッシングサラダ								21.9	25.3
☆北浦小、北川小、浦城小、北浦中なし											
17	あげパン	チャプスイ	【コッペパン】 さとう(かたくりこ) (クラッカー さとう)	アーモンド あぶら(あぶら ごまあぶら) (あぶら アーモンド)	きなこ (ぶたにく いか) (だいず)	【ぎゅうにゅう】 	(にんじん ちんげんさい)	(たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが)	しお(しょうゆ しお こしょ う さけ あつけずり)	651	748
月		うまかってん								31.4	35.7
★がんばれ宮崎応援メニュー★宮崎牛が登場！											
18		みやざきぎゅうたつぷりどん	【ごはん】 さとう (ごま さとう)	あぶら 	ぎゅうにく (あぶらあげ)	【ぎゅうにゅう】 (ちりめん)	にんじん ねぎ (にんじん)	たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ あおめ (きゅうり だいこん)	しょうゆ みりん さけ(しょ うゆ す)	704	836
火		ちりめんのすのもの								30.0	35.2
19		いわしかんろに かりかりあえ ぶたじる	【ごはん】 【さとう】 (じゃがいも)	ごま 	【いわし】 (ぶたにく とうふ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	(にんじん ねぎ)	たくあん キャベツ (たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ)	【しょうゆ】しょうゆ(にぼし)	633	747
水										25.0	29.0
☆三川内小中なし											
20	コッペパン	さつまいものシチュー	【コッペパン】 さつまいも こむぎこ (ゼリー)	あぶら マーガリン	とりにく 	【ぎゅうにゅう】 チーズ ギゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ あおまめ(パイン もも みかん)	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら	663	776
木		フルーツポンチ								24.0	27.9
☆熊野江小、南浦中、北川小4年なし											
21	むぎ	あつあげのちゅうかあんかけ	【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	ごまあぶら (ごま ごまあぶら)	とりにく あつあげ (とりささみ)	【ぎゅうにゅう】 (ひじき)	にんじん (にんじん こまつな)	たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ もやし あおまめ (れんこん キャベツ)	しょうゆ オイスター さけ とうばんじゃん あつけずり (す しょうゆ)	671	787
金		ひじきとれんこんのサラダ								26.4	30.4
☆熊野江小、南浦中、三川内小中なし											
24	こくとう パン	さかなのバーベキューソース ゆでブロッコリー かきたまやさいスープ	【こくとうパン】 かたくりこ さとう	あぶら (ドレッシング)	あじ (とりにく) (たまご)	【ぎゅうにゅう】 	(ブロッコリー) (にんじん ねぎ)	たまねぎ しょうが にんにく レモン りんご (たまねぎ キャベツ)	さけ ケチャップ ソース しょうゆ(さけ しお しょう ゆ あつけずり)	644	748
月										33.4	38.6
☆北川小3・4年なし											
25		ごもくきんぴら	【ごはん】 さとう (じゃがいも)	ごまあぶら ごま	ぶたにく (とうふ だいず あぶらあげ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん いんげん (ねぎ にんじん ほうれんそう)	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ (しめじ)	しょうゆ さけ とうばんじゃ ん(あつけずり)	634	753
火		ごじる								26.8	31.7
☆北川小5年なし											
26		チャプチェ	【ごはん】 はるさめ さとう (さとう)	ごま あぶら ごまあぶら (ごまあぶら)	ぶたにく (とりささみ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ピーマン カラピーマン (にんじん)	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく (きゅうり もやし にんにく)	しお こしょう しょうゆ み りん さけ(す しょうゆ)	660	789
水		パンパンジー								23.5	27.4
☆北川小1・2年なし											
27	コッペパン	じゃがいものチーズに	【コッペパン】 じゃがいも		ウインナー (たまごなしマヨネーズ)	【ぎゅうにゅう】 チーズ 	にんじん (にんじん)	たまねぎ あおまめ コーン にんにく (キャベツ きゅうり)	しお こしょう しょうゆ ワ イン(しょうゆ す しお こ しょう)	640	756
木		ハムサラダ		(たまごなしマヨネーズ)	(ハム)					24.3	28.1
☆北浦小なし											
28		かきあげ	【ごはん】 さつまいも こむぎこ さとう	あぶら 	ウインナー たまご(みそ ぶたにく とうふ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん (にんじん ねぎ)	たまねぎ ごぼう あおまめ(はくさい もやし えのき)	しお しょうゆ(しょうゆ さけ とうばんじゃん あつけずり)	685	822
金		からみじる								22.6	26.3
☆北川小6年なし											
31	げんりょう コッペパン	ごもくうどん スイートポテトサラダ マーシャルピーンズ	【げんりょうコッペパン】 うどん(さつまいも) (さとう)	(たまごなしマヨネーズ) (あぶら)	とりにく かまぼこ あぶらあげ (ハム)	【ぎゅうにゅう】 (だいず)	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ しめじ ごぼう (きゅうり はくさい)	みりん さけ しょうゆ しお あつけずり(しお こしょう) (ココア)	658	762
月										25.4	29.8

☆がんばれ宮崎応援メニュー☆ みやざきけんさん きちよう しょうさい むしょう こんげつ けんさんようしよくまい みやざきぎゅう
宮崎県産の貴重な食材を無償でいただけることになりました。今月は、県産養殖真鯛と宮崎牛です！