



10月献立表



北方町学校給食センター

曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	き 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり 『緑』の食品 からだ ちょうしよとの おもに体 の 調子 を整える	ちょうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 すい 水	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりにく ぶた 豚レバー ひよこ豆 あお 青えんどう豆 レッドキドニー	たま 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	ハセリフレーク おろしにんにく とりがら 赤ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ	633
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん たま 玉ねぎ	塩 こしょう	727
ひむかの日 献立							
2 もく 木	ごはん	ぶたじる 豚汁	あぶら さといも サラダ油 里芋	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろししょうが 煮干しだし	644
		あゆ しおや 鮎の塩焼き(かばす)		あゆ 鮎	かばす	塩	765
3 きん 金	コッペパン (リングジャム)	じゃがいものチーズ煮	じゃがいも	ベーコン チーズ	にんじん たま 青豆 コーン	おろしにんにく うすくちしょうゆ 塩 こしょう	627
		にんにく入りスタミナサラダ	さとう 砂糖 オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ おろしにんにく	713
10月6日 十五夜行事食 献立							
6 げつ 月	むぎ 麦ごはん	じゅうごやだんごじる 十五夜団子汁	しらたまこ 白玉粉	とりにく あぶらあ とうふ 鶏肉 油揚げ 豆腐	だいこん ごぼう はくさい 大根 ごぼう 白菜 にんじん ねぎ しいたけ	厚削り豚 うすくちしょうゆ 料理酒	616 702
		ちりめん和え	さとう 砂糖	ちりめん	キャベツ こまつな 小松菜 にんじん	酢 うすくちしょうゆ	
		じゅうごや 十五夜デザート	だいふく 大福	つきみ きゅうれき がつ にち うつく つき なが 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を 供えて感謝する行事で す。『十五夜』や『中秋の名月』ともいいます。 つきみ とき つきみ さいとも かなんしゃ ぎょうじ 月見の時は、月見だんごや里芋などを供えます。			
秋の年中行事 月見							
7 か 火	ごはん	やさい しる 野菜のみそ汁	じゃがいも	わかめ あぶらあ みそ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	厚削り豚	605
		しょうがに そ さばの生姜煮 (添えもやし)		さば	しょうが (にんじん もやし)	(うすくちしょうゆ)	713
8 すい 水	こくとう 黒糖 パン	ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ 卵	にんじん たま 玉ねぎ コーン	とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ ハセリフレーク	638
		とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	さとう 砂糖	とりにく ぶた 豚レバー だいず ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト ブロッコリー	塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ うすくちしょうゆ	731
10月10日 目の愛護デー 献立		め 目にA～!すまし汁		かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草	うすくちしょうゆ みりん 煮干し	
9 もく 木	ごはん	げんきあ かぼちゃの元気揚げ	じゃがいも こむぎこ さとう あ あぶら 小麦粉 砂糖 揚げ油	ウインナー ちりめん 卵	たま 玉ねぎ かぼちゃ	塩	690
		ブルーベリーゼリー	ゼリー		ブルーベリー		801
10 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ たま 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆腐	638
		まめまめサラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	ひよこ豆 レッドキドニー あお 青えんどう豆 ロースハム	あおまめ キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	740
13月 スポーツの日							
14 か 火	ごはん (のりふりかけ)	にく 肉うどん	うどん サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぎゅうにく 牛肉	しいたけ にんじん たま 玉ねぎ ねぎ	料理酒 みりん 煮干し こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	706
		れんこんの和え物 小3リクエスト	社会 マヨネーズ	ちくわ	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう	828
15 すい 水	ナン ドライカレー	ドライカレーの具を ちぎったナンに のせて食べてください。	あぶら こ サラダ油 パン粉 ごこ 五穀 (おしおぎ げんばくげんまいあかまい (押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきび)	ぎゅうにくぶたにく ぶた 牛肉 豚肉 豚レバー ごしめ 五種豆 (えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆 黒 大豆・あずき)	にんじん たま 玉ねぎ カラーピーマン コーン	おろししょうが おろしにんにく カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	602
		パンプキンスープ	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく 鶏肉 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリンピース	とりがら パンプキンポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	738

日 曜	しゅしよく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちようしよとの おもに体 の 調子 を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 もく 木	むぎ 麦ごはん	つみれ汁 『ハッピーにんじんの日』 		あじつみれ 豆腐	しいたけ にんじん はくさい 白菜 ねぎ 	厚煎り節 料理酒 うすくちしようゆ おろししょうが	617
		とりにく 鶏肉のみそころばかし	こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とりにく 鶏肉 みそ	にんじん だいこん あおめ 青豆	おろししょうが 料理酒 みりん	722
17 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ サラダ油 あぶら	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 だいず ぶた 大豆 豚レバー	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン せんぎ だいこん 千切り大根	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース ドマツケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	618
		パインいりフレンチサラダ	サラダ油 あぶら さとう 砂糖		キャベツ きゅうり パイン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしようゆ	716
20 げつ 月	ごはん	さつま汁	さつまいも	とりにく 豆腐 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 白菜 大根 ねぎ	煮干し	625
		キャベツ入り焼きつくね (添えブロッコリー)	かたくりこ 片栗粉	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉	キャベツ(ブロッコリー)	(うすくちしようゆ)	735
21 か 火	♡ 中2リンクエスト ♡ ピビンバ	ピビンバの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 サラダ油 あぶら さとう 砂糖 ごま油 ごま	ぎゅうにく ぶたまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしにんにく 塩 料理酒 うすくちしようゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	656
		キムチ汁	さと いも 里芋	あぶらあ 豆腐 油揚げ みそ 豆腐	だいこん 大根 キャベツ はくさい 白菜キムチ にんじん ごぼう ねぎ	厚煎り節	768
22 すい 水	コッペパン	オニオンスープ <input type="button" value="小3リンクエスト"/>	 じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー たま 玉ねぎ にんじん	厚煎り節 うすくちしようゆ 塩 こしょう	621
		さかな 魚の変わり揚げ(添えキャベツ)	あ 揚げ油 あぶら さとう 片栗粉 ごま パン粉	しろみさかな 白身魚	(キャベツ)	塩 おろししょうが ウスターソース (うすくちしようゆ)	714
23 もく 木	ごはん	とんこつ煮	さと いも こんにやく 黒糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん 大根 さやいんげん	焼酎 こいくちしょうゆ	650
		こまつな 小松菜のからし和え	さとう 砂糖	とりにく 鶏肉	キャベツ こまつな にんじん	うすくちしょうゆ おろしからし	762
24 きん 金	コッペパン	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゆう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	668
		マカロニサラダ <input type="button" value="♡ 小3リンクエスト ♡"/>	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	769
27 げつ 月	ごはん	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン 豆腐	キャベツ しいたけ たま 玉ねぎ にんじん にら	厚煎り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	619
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぎゅうにく あつあ 牛肉 厚揚げ	ピーマン たけのこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	724
28 か 火	おやこどん 親子丼	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ さとう かたくりこ 米 砂糖 片栗粉	とりにく ちくわ たまご 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚煎り節	614
		ずあ のり酢和え	さとう 砂糖	ちりめん のり かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	719
29 すい 水	チーズパン	ポークピーンズ	じゃがいも さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	ハセリフレーク おろしにんにく ドマツケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	643
		りっちゃんサラダ <input type="button" value="♡ 小3リンクエスト ♡"/>	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	ハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしょうゆ	736
30 もく 木	ごはん	みそけんちん汁	さと いも いた 板こんにやく	とりにく 豆腐 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	厚煎り節 料理酒	607
		てんたまあ そ ホキ天玉揚げ(添えキャベツ)	あ 揚げ油 あぶら	ホキ 青さ	(キャベツ)	(うすくちしょうゆ)	712
31 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	クリームスパゲッティ <input type="button" value="♡ 小3リンクエスト ♡"/>	スパゲティ サラダ油 あぶら	ベーコン イカ えび 牛乳 ぎゅうにゆう	たま 玉ねぎ にんじん エリンギ	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう ハセリフレーク	611
		チキンサラダ	マヨネーズ	とりにく 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	707

★ 牛乳^{ぎゅうにゆう} (赤^{あか}の食品^{しよくひん})は毎日ついています★

★ 主食は『黄』^{しゅしよく}の食品^{しよくひん}です★

※マヨネーズは卵^{たまご} 不使用^{ふししよう}の商品^{しょうひん}です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚・牛乳・乳製品・ひじき・豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【10月の平均栄養価】

	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	635kcal	25.6g	20.1g	349mg	2.5mg	2.2g	6.1g	中学生	739kcal	29.5g	22.5g	374mg	3.0mg	2.6g	7.3g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人^ひ参^{にんじん}が入っています♪

○10月のかばず、しいたけ、さつまいもは北方^{きたかた}産^{さん}を使用する予定です。