

10月献立表

北方町学校給食センター

日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体力をつくる	『緑』の食品 からだをうしょくの おもに体の調子を整える	ちゅうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 水	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ ジャガイモ	鶏肉 豚レバー ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	バセリフレーク おろしににく とりがら 赤ワイン ごはん こうとう うすくらしゅうゆ	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 玉ねぎ	塩	727
2 木	ごはん	ひむかの日献立 ぶたじる豚汁	サラダ油 里芋	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろしににく 煮しめだし	644
		あゆしおや 鮎の塩焼き(かぼす)		あゆ 鮎	かぼす	塩	765
3 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 玉ねぎ 青豆 コーン	おろしににく うすくらしゅうゆ 塩 ごはん	627
		にんにく入りスタミナサラダ	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 ごはん うすくらしゅうゆ おろしににく	713
10月6日 十五夜行事食献立		しらたまご 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	厚削り節 うすくらしゅうゆ 料理酒	
6 月	おぎ 麦ごはん	じゅうごやだんごじる 十五夜団子汁			にんじん ねぎ しいたけ		
		ちりめん和え	砂糖	ちりめん	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 うすくらしゅうゆ	616
		じゅうごや 十五夜デザート	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 さとも そな 月見の時は、月見だんごや里芋などを供えます。		702
秋の年中行事 月見							
7 火	ごはん	やさい 野菜のみそ汁	じゃがいも	わかめ あぶらあ 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	厚削り節	605
		さばの生姜煮(添えもやし)		さば	しょうが (にんじん もやし)	(うすくらしゅうゆ)	713
8 水	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 玉ねぎ コーン	とりがら 塩 ごはん うすくらしゅうゆ バセリフレーク	638
		とりにく だいぞ 鶏肉と大豆のトマト煮	砂糖	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	玉ねぎ ぶなしめじ トマト ブロッコリー	塩 ごはん おろしににく ウスター・ソース トマトチャップ うすくらしゅうゆ	731
10月10日 目の愛護デー献立		め目にA~!すまじ		かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草	うすくらしゅうゆ みりん 無油	
9 木	ごはん	かぼちゃの元気揚げ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 揚げ油	ウインナー ちりめん 卵	玉ねぎ かぼちゃ		690
		ブルーベリーゼリー	ゼリー		ブルーベリー		801
10 金	減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん サラダ油 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 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが ごくいちゅうゆ 料理酒 板豆醤	638
		まめまめサラダ	砂糖 ごま油	ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆 ロースハム	青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくらしゅうゆ 酢 塩	740
13 月	スポーツの日						
14 火	ごはん (のりふりかけ)	にく 肉うどん	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにく 牛肉	しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	料理酒 ミルン 煮干し ごくいちゅうゆ うすくらしゅうゆ	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	うすくらしゅうゆ こしょう	828
15 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。	サラダ油 パン粉 ごこち 五穀	ぎゅうにく ぶた 牛肉 豚肉 豚レバー ごしゅまめ 五種豆	にんじん 玉ねぎ カラーピーマン コーン	おろししょうが おろしににく カレー粉 塩 トマトチャップ ウスター・ソース ごくいちゅうゆ	602
		パンプキンスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	とりにく 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	おろししょうが パンプキンボタージュ 塩 ごはん うすくらしゅうゆ	738

日曜	しゅしょく 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	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだをつくる	『緑』の食品 からだをうしととの おもに体の調子を整える	ちょうどりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 木	むぎ 麦ごはん	じる つみれ汁 『ハッピーにんじんの日』 とりにく 鶏肉のみそろばかし		あじつみれ 豆腐	しいたけ にんじん はくさい 白菜 ねぎ	* ★ * ★ HAPPY	厚切り節 料理酒 うすくちしょうゆ おろしそうが	617 722
17 金	げんりょう 減量 コッペパン	ミートソースパゲティ パイン入りフレンチサラダ	スパゲティ サラダ油 あぶら あぶら さとう 砂糖	さわやかにく 牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン せんべい たいこし 千切り大根	おもしろにく 塩 こしょう ウスターーズ トマトチャップ デミグラスソース 赤ワイン	618 716	
20 月	ごはん	じる さつまいも キャベツ入り焼きつくね (添えブロッコリー)	こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉	にんじん ごぼう はくさい 白菜 大根 ねぎ	煮干し (うすくちしょうゆ)	625 735	
21 火	ビビンバ	ビビンバの具を ごはんとまぜて食べてください。	ごめ 米 サラダ油 あぶら さとう 砂糖 ごま油 あぶら さとう 砂糖 ごま油 あぶら さとう 砂糖 ごま油 あぶら さとう 砂糖 ごま油	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おもしろにく 塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	656 768	
22 水	コッペパン	オニオンスープ さかなか 魚の変わり揚げ(添えキャベツ)	社会 小3リクエスト あぶら さとう 砂糖 片栗粉 ごま パン粉	じゃがいも ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん (キャベツ)	厚切り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう おもしろい ウスターーズ (うすくちしょうゆ)	621 714	
23 木	ごはん	どんこつ煮 こまつな 小松菜のからし和え	さといも 里芋 こんにゃく 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	650 762	
24 金	コッペパン	コーンシチュー マカロニサラダ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン マカロニ マヨネーズ	どりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ ツナ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	どりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 塩 こしょう	668 769	
27 月	ごはん	ワンタンスープ チンジャオロース	ワンタン 片栗粉 サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ベーコン とうふ 厚揚げ	たま キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん にら ピーマン たけのこ	厚切り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	619 724	
28 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。	ごめ 米 砂糖 片栗粉 さとう 砂糖	どりにく たまご 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚切り節	614 719	
29 水	チーズパン	ポークピーンズ りっちゃんサラダ	じゃがいも 砂糖 サラダ油 さとう 砂糖 サラダ油	だいす ぶたにく 大豆 豚肉 ハム こんぶ 昆布 かつお節	たま 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	バセリフレーク おもしろにく トマトチャップ 塩 こしょう ウスターーズ こいくちしょうゆ	643 736	
30 木	ごはん	みそけんちん汁 ホキ天玉揚げ(添えキャベツ)	さといも 里芋 板こんにゃく あぶら 揚げ油	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 ホキ 青さ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ (キャベツ)	厚切り節 料理油 (うすくちしょうゆ)	607 712	
31 金	げんりょう 減量 コッペパン	クリームスパゲッティ チキンサラダ	スパゲティ サラダ油 マヨネーズ	べーコン イカ えび 牛乳 とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	どりがら クリームポタージュ 塩 こしょう バセリフレーク 塩 こしょう	611 707	

★ 牛乳 (赤色の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

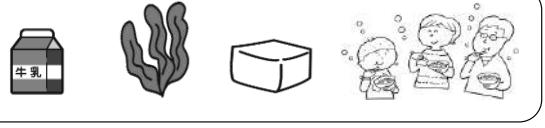
※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

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】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	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参加が入っています♪

〇 10月のかぼす、しいたけ、さつまいもは北方産を使用する予定です。