



# 10月献立表



北方町学校給食センター

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	『赤』の食品 からだ おもに体づく	『緑』の食品 からだ ちょうしとの おもに体の 調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 か火	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	たま コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	626
		ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ たまご 卵	にんじん 玉ねぎ	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ バセリフレーク	732
2 すい水	コッペパン	とうにゅう 豆乳スープ		とうにゅう 豆乳 ウインナー とりにく 鶏肉	キャベツ にんじん たまご 玉ねぎ コーン	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン	640
		かぼちゃビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ひよこ豆 あお 青えんどう 豆 まめ レッドキドニー ツナ	かぼちゃ きゅうり にんじん	塩 こしょう	737
3 もく木	ひむかの日 献立		ぶたじる 豚汁	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	ごぼう だいこん 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろししょうゆ 煮干しだし みそ	644
	ごはん	あゆ しおや 鮎の塩焼き(かばす)	サラダ油 あぶら さといも 里芋	あゆ 鮎	かばす	塩	765
4 きん金	げんりょう 減量 コッペパン	や 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉 ちくわ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース 塩 こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ おろしにんにく	641
		れんこんサラダ	マヨネーズ		もやし ねぎ		
7 げつ月	ごはん	つみれ汁		あじつみれ とうふ 豆腐	しいたけ にんじん こまつな 小松菜	煮干し 料理酒 うすくちしょうゆ おろししょうゆ	613
		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 大根 青豆	おろししょうゆが 料理酒 みりん	
8 か火	♡ 小3リクエスト ♡		こめ 米 じゃがいも マーガリン	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうゆが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	664
	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こむぎこ 小麦粉	とうふ 豆腐 とひじきのサラダ	きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく	779
10月10日 目の愛護デー 献立		め 目にA~!ポタージュ	サラダ油	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン	クリームポタージュ とりから 塩 こしょう	
9 すい水	コッペパン	かぼちゃの 元気揚げ	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖 揚げ油	ウインナー ちりめん たまご 卵	たま 玉ねぎ かぼちゃ	塩	731
		ブルーベリーゼリー	ゼリー		ブルーベリー		837
10 もく木	ごはん	もやしのみそ汁		あぶら 油揚げ わかめ みそ	もやし にんじん ねぎ	煮干し	630
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	サラダ油	ぶたにく 豚肉	カラーピーマン たまご 玉ねぎ	おろししょうゆが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	738
11 きん金	コッペパン	いた 炒めビーフン	ビーフン サラダ油	ぶたにく たまご 豚肉 えび 卵	キャベツ にんじん たまご 玉ねぎ	おろしにんにく おろししょうゆが うすくちしょうゆ こしょう 料理酒	633
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		728
14 月	スポーツの日						
15 か火	ごはん	あきやさい 秋野菜の煮物	さといも いた 里芋 板こんにやく サラダ油	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ	料理酒 みりん こいくちしょうゆ	646
		ほうれん草とツナのお浸し	さとう 砂糖 さつまいも	ツナ	ぶなしめじ さやいんげん		761
16 すい水	ミルクパン	コーンスープ		ベーコン たまご 卵	コーン たまご 玉ねぎ にんじん えのき なら	とりから 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	632
		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 鶏肉 豚レバー 大豆	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	726

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 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちようしと 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
17 もく木	たかな 高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 ごま 油 砂糖 サラダ油	たまご とりにく 卵 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ	634
		みそラーメン	ちゅうかめん 中華麺 ごま油 ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨 だしがら おろししょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう	742
18 きん金	コッペパン	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 たまご 玉ねぎ 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	611
		♡ 小3リクエスト ♡ フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 パイン みかん		701
21 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 たまご 玉ねぎ	厚削り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	617
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 ごま油 サラダ油 砂糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	カラーピーマン 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	722
22 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 米 砂糖 片栗粉	とりにく たまご 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ たまご 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 厚削り節	606
		すあ 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	708
23 すい水	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 マーガリン	ぎゅうにく ぶたにく だいず 牛肉 豚肉 大豆	たまご 玉ねぎ にんじん カラーピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	665
		りんごサラダ <small>小3リクエスト</small>	さとう 砂糖 サラダ油	ツナ	りんご キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	709
24 もく木	ごはん	さつま汁 <small>小3リクエスト</small>	さつまいも <small>国語</small>	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	649
		ひじきの炒り煮	いた 板こんにゃく サラダ油 砂糖	ひじき 油揚げ 大豆	にんじん さやいんげん しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 料理酒	761
25 きん金	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油 砂糖	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん	ハバクリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	634
		コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん		728
28 げつ月	ごはん	はるさめ 春雨スープ 『ハッピーにんじんの日』	はるさめ 春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 塩 こしょう	615
		ほいこうろう 回鍋肉	サラダ油 砂糖 ごま油 かたくりこ 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ カラーピーマン にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	719
29 か火	ごはん	にく 肉うどん	うどん サラダ油 砂糖	ぶたにく 豚肉	しいたけ にんじん たまご 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	671
		さんしよくあ 三色和え	ごま 砂糖	きんしたまご 錦糸卵	キャベツ もやし にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	786
30 すい水	コッペパン	きのこスープ		ベーコン	しいたけ えのき ぶなしめじ にんじん	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	670
		ヤンニョムチキン(添えキャベツ)	あ 揚げ油 砂糖 片栗粉	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	料理酒 コチジャン おろしにんにく おろししょうが すりおろしりんご トマトケチャップ うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	772
31 もく木	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 砂糖 ごま油 ごま	ぎゅうにく 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	645
		♡ 小3リクエスト ♡ ごまキムチ汁	さいとも 里芋 ごま	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐	だいこん 大根 キャベツ キムチ にんじん ごぼう ねぎ	厚削り節	756

- ★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついています★
- ★ 主食は『黄』の食品です★

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)、



※10月の平均栄養価

	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	643kcal	26.4g	20.0g	340mg	2.3mg	2.2g	5.8g	中学生	747kcal	30.3g	22.5g	362mg	2.8mg	2.7g	6.9g
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が入っています♪

○10月のしいたけ、かぼず は北方産を使用する予定です。