

令和2年10月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし のっぺいじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま さといも ゼリー	にんじん ほうれんそう はくさい しょうが だいこん しいたけ こんにやく あおねぎ	655 (767)	23.4 (25.6)	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルブロッコリー マヨネーズ かきたまじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ のり	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ふ でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー えのきだけ あおねぎ	669 (775)	25.0 (29.0)	
7	水	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン きゃべつとツナのあまぜソテー はるさめのスープ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	パン ごま さとう はるさめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら マーガリン あぶら でんぶん マーシャルピーンズ	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい しいたけ あおねぎ ほうれんそう	637 (750)	22.5 (26.4)	
8	木	ちらしずし(錦糸卵別配缶) ぎゅうにゅう とりにくのあみやき すろっぼ もちむぎそうめんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ひらてん かまぼこ	ごはん さとう もちむぎそうめん	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ だいこん あおねぎ	640 (785)	27.2 (32.2)	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆうあんやき うらかみそぼろ かぼちゃのみそじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ひらてん あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん ゼリー	にんじん たまねぎ ごぼう ゆず こんにやく かぼちゃ もやし あおねぎ	654 (769)	27.1 (32.0)	
12	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ たまごスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく たまご とうふ	パン さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲンさい	640 (778)	28.5 (34.2)	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう がね うのはないり だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう おから とりミンチ ちくわ あぶらあげ たまご わかめ スキムミルク みそ	ごはん さつまいも さとう てんがらこ あぶら ふ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく あおねぎ だいこん しいたけ	641 (758)	20.9 (24.1)	
14	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース フルーツパンチ ほうれんそうとハムのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ あぶら さとう だんご ナタデココ サイダー ゼリー	にんじん きゃべつ ほうれんそう とうもろこし りんご パナナ ぶどう おうとう みかん パイナップル	669 (809)	25.1 (28.6)	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまてりやき しょうがみそおでん きのこのすましじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく がんとどき ちくわ みそ とうふ かまぼこ	ごはん さとう ごま でんぶん じゃがいも	にんじん だいこん しょうが こんにやく しめじ エリンギ あおねぎ	632 (748)	28.0 (33.6)	
16	金	ごはん ジョア マーボー豆腐 あげぎょうざ きゃべつとささみのサラダ	ジョア とうふ ぶたミンチ みそ とりささみ ぶたにく だいずこ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが きゃべつ ゆず にら にんにく しろねぎ	663 (788)	29.4 (34.1)	
19	月	アップルパン ぎゅうにゅう オムレツ ペンネアラビアータ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン こなチーズ ぶたにく	パン マカロニ さとう オリーブゆ でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう にんにく きゃべつ セロリー	657 (831)	22.6 (28.1)	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおしおやき ぶたにくとさといものにも のとうふとしめじのすましじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さといも さとう あぶら	にんじん だいこん しょうが こんにやく しめじ あおねぎ	634 (758)	27.5 (32.0)	
21	水	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき やさいのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とりにく	こめこパン さとう あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし パセリ	669 (779)	27.8 (30.9)	
22	木	ごもくごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ ポイルきゃべつ ひとくちソース たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく えだまめ きゃべつ れんこん あおねぎ	654 (782)	25.3 (29.7)	
23	金	このはどんぶり ぎゅうにゅう やきさんま こまつなのびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご さんま ひらてん	ごはん さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ あおねぎ こまつな もやし	667 (803)	26.0 (31.2)	
26	月	テーブルロール(小5・6年生) クロワッサン(中学校) ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう ごぼうのマヨネーズソテー アップルパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるも ツナ	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら マヨネーズ アップルパイ ごま (テーブルロール・クロワッサン)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ごぼう	640 (807)	24.1 (28.3)	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき だいこんのそぼろに すいとんじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ぶたミンチ かまぼこ	ごはん マヨネーズ さとう でんぶん すいとん あぶら	にんじん だいこん しょうが ごぼう しいたけ あおねぎ	635 (743)	25.4 (28.5)	
28	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき やさいのピーナッツあえ オニオンスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン こむぎこ さとう ピーナッツ いちごジャム	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう レモン パセリ とうもろこし マッシュルーム	636 (768)	27.4 (32.9)	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに たまごやき たくあんのおかかいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やき豆腐 たまご かつおぶし	ごはん ふ さとう あぶら ごま	にんじん はくさい ごぼう こんにやく しいたけ しろねぎ たくあん	656 (795)	28.5 (34.6)	
30	金	チキンカレー ぎゅうにゅう わふうサラダ ドレッシング おちゃまめ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ スキムミルク こなチーズ わかめ のり だいず	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	665 (772)	21.3 (24.0)	
						今月の平均	651 (779)	25.7 (30.0)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、——を引いています。

今月の献立より

- 1日(木)・・・お月見献立
お月見にちなんで里芋を使ったのっぺい汁や
お月見デザートがつけます。
- 9日(金)・・・目に良い献立
目の健康に良い食品を使った献立です。【鮭・にんじん・かぼちゃ・ブルーベリー】
- 20日(火)・・・食育の日献立『旬の良さを知る献立』
旬の魚や野菜、いもやきのこ類を使った献立です。

目の愛護デー



今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ・かぼちゃ
白菜・里芋・ゆず
(神河町産の食材には
~~~~~を入れていきます。)



