

令和3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	金	ごはん のむヨーグルト マーボー豆腐 むししゅうまい ささみときゃべつのサラダ	のむヨーグルト とうふ みそ とりささみ ぶたにく ぶたミンチ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが きゃべつ ゆず	638 (787)	27.3 (33.9)
4	月	パン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ やさいスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう チーズ らんぱく ベーコン ぶたにく すりみ	パン パンこ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゃべつ セロリー	631 (746)	23.5 (27.7)
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さぼのゆうあんやき ぶたにくとさといものにも とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さぼ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぶん さといも あぶら	にんじん ゆず だいこん こんにやく しょうが しめじ あおねぎ	643 (742)	29.9 (33.0)
6	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう チキンステーキ フルーツパンチ きゃべつとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら ぜリー ナタデココ だんご サイダー	にんじん きゃべつ パナナ ほうれんそう りんご みかん おうとう パイナップル	666 (821)	24.9 (29.9)
7	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために たまごやき こまつなとたくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やき豆腐 ひらてん たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ もやし こんにやく こまつな たくあん	636 (741)	27.3 (30.6)
8	金	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 ブルーベリーゼリー	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 でんぶん さとう ごま さといも あぶら ぜリー	にんじん しょうが はくさい ほうれんそう だいこん こんにやく しいたけ あおねぎ	655 (741)	24.7 (27.1)
11	月	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース ミニトマト まめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず いんげんまめ	パン こむぎこ マーガリン じゃがいも あぶら	にんじん ミニトマト たまねぎ セロリー	630 (759)	26.5 (30.0)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう がね きりぼしだいこんとぎゅうにくのもの もちむぎそうめん りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん さつまいも さとう てんぷらこ あぶら もちむぎそうめん	にんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ あおねぎ りんご	634 (755)	19.0 (21.8)
13	水	ミルクパン(小5・6年生先生中) ながさきさらうどん ぎゅうにゅう ツナポテトサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	さらうどん ごまあぶら でんぶん じゃがいも マーラーカオ マヨネーズ ミルクパン	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ あおねぎ	665 (804)	21.2 (25.1)
14	木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さんまのごまだれかけ こまつなのびたし たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さんま ひらてん とうふ わかめ みそ	ごはん くり あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん しいたけ しめじ ごぼう こまつな もやし たまねぎ あおねぎ	659 (766)	30.0 (34.1)
15	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう たこのころもあげ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし たこ いか たちうお だいずこ	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎこんにやく あおねぎ もやし ほうれんそう	675 (767)	26.3 (29.5)
18	月	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース やさしいため かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく ベーコン なまクリーム	こめこパン さとう でんぶん あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん きゃべつ もやし かぼちゃ たまねぎ	634 (741)	26.4 (29.2)
19	火	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ すろっぼ かきたまじる	ぎゅうにゅう ひらてん たまご とうふ かまぼこ ぶたにく とりにく だいずこ	ごはん さとう あぶら でんぶん パンこ	にんじん だいこん えのきだけ あおねぎ たまねぎ	642 (742)	26.1 (29.0)
20	水	パン ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき ほうれんそうとハムのソテー にくだんごのスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ハム ミートボール	パン マヨネーズ あぶら ごまあぶら マーシャルビーンズ	にんじん きゃべつ なら ほうれんそう マコモタケ はくさい たまねぎ とうもろこし	631 (753)	29.4 (33.8)
21	木	ポークカレー ぎゅうにゅう きゃべつアーモンドあえ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ かたくちいわし	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ほうれんそう	646 (766)	22.3 (25.2)
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのりふうみやき うのはないり ぶたじる	ぎゅうにゅう さわら たまご あおのり おから とりミンチ とうふ ちくわ あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら	にんじんこんにやく しいたけ だいこん ごぼう あおねぎ	630 (810)	32.5 (39.3)
25	月	テーブルロール(小5・6年生先生中) ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう オムレツ やさしいため とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば こなチーズ たまご ツナ	スパゲッティ さとう でんぶん ごまあぶら パンナコッタ あぶら テーブルロール	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう しめじ もやし	678 (787)	28.6 (33.5)
26	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき だいずのいそに きのこけんちんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごま あぶら	にんじんこんにやく なめこ しいたけ だいこん あおねぎ	631 (749)	29.4 (34.5)
27	水	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ おんやさいサラダ ドレッシング たまごスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ぶたにく とうふ	パン さとう でんぶん ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ チンゲンさい	632 (764)	28.1 (33.5)
28	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう さけのフライ ポイルブロッコリー マヨネーズ コンキリエのスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン	ごはん パンこ あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	650 (774)	23.6 (27.9)
29	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき とりにくとじゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ スキムミルク	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん しょうが ごぼう こんにやく えだまめ だいこん あおねぎ	630 (750)	28.4 (33.8)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、_____を引いています。

今月の平均 645 (765) 26.4 (30.6)

☆今月の献立より

8日(金)・・・目によい献立

目の健康により栄養素を多く含む食品を使った献立です。
【にんじん・ほうれん草・ブルーベリー】

14日(木)・・・食育の日献立

今月は「旬の良さを知る献立」を実施します。
旬の魚や野菜、きのこ類を使った献立です。



☆今月の神河町産

米・米粉・里芋・マコモタケ・
かぼちゃ・ゆず果汁

(神河町産の食材には、~~~~~を
入れています。)

