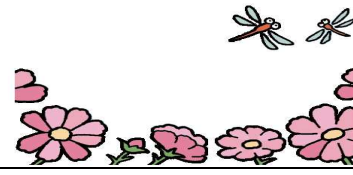


令和4年10月分給食予定献立表



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
3	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう ポロニアステーク ぎょうのマヨネーズソテー クイッティオのスープ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ぶたにく	パン くろざとう ごま マヨネーズ あぶら さとう クイッティオ ごまあぶら	にんじん ごぼう きゃべつ たまねぎ もやし しいたけ あおねぎ	659 (792)	27.3 (31.0)
4	火	ポークカレー ぎゅうにゅう オムレツ コーンサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ たまご ぶたにく	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん ドレッシング オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ きゅうり とうもろこし	689 (823)	22.5 (26.4)
5	水	パン ぎゅうにゅう ホキのプロバンスふう ジャーマンポテト やさいスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも マーシャルビーンズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ セロリー	634 (754)	29.3 (33.3)
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ばちじる さといもとぶたにくのもの のりのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ のり	ごはん さとう ごま さといも そうめん あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく しょうが あおねぎ	634 (751)	26.5 (30.8)
7	金	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのケチャップがらめ さんしよくあえ しめじの ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ かつおぶし かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん さとう ごま ゼリー あぶら	にんじん しょうが はくさい ほうれんそう しめじ あおねぎ	633 (740)	28.9 (33.9)
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのもの のつぺいじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ひらてん とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さといも でんぶん	にんじん きりぼしだいこん だいこん しいたけ あおねぎ こんにやく	643 (788)	25.5 (31.4)
12	水	こめこパン 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 きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめこパン こむぎこ ゼリー マーガリン アーモンド だんご ナタデココ サイダー さとう	にんじん ほうれんそう きゃべつ パナナ りんご みかん おうとう パイナップル	667 (802)	21.8 (25.6)
13	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう ひらつくね ポイルブロッコリー マヨネーズ かきたまじる	ぎゅうにゅう ひじき しらす とりにく たまご かまぼこ とうふ	ごはん さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん ひろしまな きょうな だいこんば しょうが あおねぎ ブロッコリー えのきだけ きゃべつ	656 (767)	25.2 (29.1)
14	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらにくのたつたあげ ちくぜんに たまねぎのみそしる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう くじらにく ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく えだまめ たまねぎ あおねぎ	632 (784)	27.6 (34.2)
17	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき やさいいため ベーコンとパスタのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン こむぎこ さとう あぶら マカロニ いちごジャム	にんじん レモン きゃべつ もやし たまねぎ セロリー	634 (779)	28.2 (33.8)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに いわしのごまてりやき きゅうりのときあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ いわし かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ごま	にんじん だいこん こんにやく きゅうり しょうが	643 (784)	26.4 (33.5)
19	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ にくだんごのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう きなこ たまご ソーセージ ミートボール	パン さとう あぶら アーモンド はるさめ ごまあぶら ゼリー	にんじん こまつな はくさい もやし しいたけ あおねぎ	645 (787)	25.4 (30.4)
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき うのはないり ぶたじる	ぎゅうにゅう さわら おから あぶらあげ とりミンチ たまご ぶたにく とうふ ちくわ みそ	ごはん さとう でんぶん あぶら	にんじん こんにやく しいたけ あおねぎ だいこん ごぼう	640 (741)	33.0 (36.4)
21	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ むししゅうまい かいそうサラダ ドレッシング	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ えび わかめ こんぶ のり たら	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら 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 きゅうり とうもろこし	665 (775)	26.8 (30.9)
24	月	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのソテー きゃべつとまめのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ウィナー だいず いんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ セロリー	634 (776)	26.6 (31.8)
25	火	ごはん ぎゅうにゅう がね だいこんのそぼろに きのこのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ あぶらあげ 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 でんぶん	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しょうが しめじ えのきだけ あおねぎ りんご	634 (755)	21.0 (24.4)
26	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう ますのおうごんやき クリームシチュー マカロニときのこのいためもの	ぎゅうにゅう ます ツナ とりにく	パン マヨネーズ あぶら こめマカロニ ドレッシング マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	656 (798)	31.2 (35.7)
27	木	まこもたけごはん ぎゅうにゅう えだまめのふくらあげ やさいのごまあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ かつおぶし とうふ おきあみ	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん こめこ	にんじん まこもたけ もやし えだまめ ほうれんそう エリンギ あおねぎ しいたけ	638 (754)	26.1 (30.4)
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのゆうあんやき こうやどうふのもの すいとんじる	ぎゅうにゅう さんま たまご こうやどうふ ちくわ とりにく あぶらあげ	ごはん さとう でんぶん すいとん あぶら	にんじん ゆず たまねぎ こんにやく えだまめ だいこん しいたけ ごぼう あおねぎ	639 (766)	26.4 (31.5)
31	月	クロワッサン(小5・6年先生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん れんこんのはさみあげ ミニトマト やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ パンこ やきプリンタルト (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 れんこん ミニトマト しいたけ	654 (820)	25.5 (29.9)

* 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	646 (777)	26.6 (31.2)
-------	--------------	----------------

☆今月の献立より

7日(金)・・・目によい献立

目の健康によい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】

25日(火)・・・食育の日献立

今月のテーマは、『旬のものを味わう献立』を実施します。
旬のさつまいもやきのこ類、りんごを使った献立です。



☆今月の神河町産

米・米粉・里芋・
じゃがいも・まこもたけ・
大根・ゆず果汁

(神河町産の食材には、_____を
入れています。)

