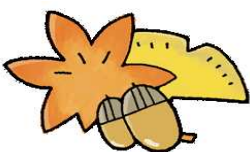


令和5年10月分給食予定献立表



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
2	月	パン ギョウにゅう フランクフルトのてっぱんやき ごぼうのマヨネーズソテー コンキリエのスープ	ギョウにゅう フランクフルト ツナ ぶたにく	パン さとう ごま マヨネーズ <u>じゃがいも</u> あぶら マカロニ	にんじん ごぼう きゃべつ たまねぎ セロリー	631 (756)	28.7 (32.9)
3	火	ごはん ギョウにゅう さばのありまやき ちくぜんに たまねぎのみそしる	ギョウにゅう さわら とりにく ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ えだまめ たまねぎ あおねぎ	634 (754)	28.7 (33.9)
4	水	クロワッサン(小3～6年先生中) ごもくうどん ギョウにゅう ミニトマト かぼちゃのサンドフライ ヨーグルト(中)	ギョウにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ぶたにく (ヨーグルト)	クロワッサン うどん でんぶん あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん しいたけ あおねぎ かぼちゃ ミニトマト たまねぎ	665 (827)	26.1 (32.6)
5	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのつけやき きりぼしだいこんのにも のっぺいじる	ギョウにゅう ぶたにく ひらてん あぶらあげ とりにく	ごはん さとう あぶら でんぶん <u>さといも</u>	にんじん <u>ゆず</u> だいこん きりぼしだいこん こんにゃく あおねぎ	638 (741)	26.4 (29.3)
6	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 とうみょうともやしのあえもの	のむヨーグルト とうふ ぶたミンチ みそ ぶたにく かつおぶし	ごはん さとう 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 とうみょう もやし	658 (769)	28.1 (32.3)
10	火	ごはん ギョウにゅう さけのフライ さんしよくあえ ばちじる ブルーベリーゼリー	ギョウにゅう さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん ごま あぶら そうめん ゼリー パンこ こむぎこ さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ あおねぎ	635 (749)	23.4 (27.3)
11	水	こめこパン ギョウにゅう とりにくのしおすみびやきふう きゃべつとベーコンのソテー フルーツパンチ	ギョウにゅう とりにく ベーコン	こめこパン あぶら ゼリー だんご ナタデココ サイダー	にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし パナナ りんご みかん とうとう パイナップル	685 (817)	24.1 (27.9)
12	木	チキンピラフ ギョウにゅう コーンのきゃべつあげ おんやさいサラダ ドレッシング たまごスープ	ギョウにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ たらすりみ	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング こむぎこ パンこ さとう こめこ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり チンゲンさい とうもろこし あおねぎ	633 (773)	24.9 (29.7)
13	金	ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき しょうがみそおでん えのきのすましじる	ギョウにゅう いわし ぶたにく がんもどき ちくわ みそ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら	にんじん しょうが こんにゃく だいこん えのきだけ あおねぎ	652 (747)	27.4 (30.7)
16	月	パン ギョウにゅう <u>ハンバーグのきのこソース</u> あまからじゃがいも オニオンスープ	ギョウにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	にんじん えのきだけ たまねぎ きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	642 (764)	22.3 (25.9)
17	火	ポークカレー ギョウにゅう やさいのさっぱりいため	ギョウにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ ツナ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ しめじ	642 (764)	21.5 (24.8)
18	水	<u>きなこパン</u> ギョウにゅう スクランブルエッグ まめのスープ ぶどうのゼリー	ギョウにゅう きなこ たまご おさかなソーセージ だいご ウインナー いんげんまめ	パン アーモンド さとう あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ セロリー	630 (775)	26.9 (32.3)
19	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのいために さわらのゆうあんやき こまつなとたくあんのごまあえ	ギョウにゅう ぶたにく やきどうふ ひらてん さわら	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし <u>ゆず</u> こまつな たくあん	648 (771)	30.0 (35.3)
20	金	ごはん ギョウにゅう がね ひじきののもの ぶたじる	ギョウにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ ちくわ みそ	ごはん さつまいも さとう てんぷらこ あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく えだまめ だいこん あおねぎ	632 (749)	23.0 (26.6)
23	月	パン ギョウにゅう ぶたにくのトマトソース さつまいものサラダ やさいスープ	ギョウにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	パン こむぎこ さとう さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ セロリー	656 (787)	27.3 (31.2)
24	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのスタミナやき うらかみそぼろ だいこんのみそしる	ギョウにゅう とりにく ぶたにく ひらてん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし だいこん あおねぎ	633 (752)	28.7 (34.0)
25	水	パン ギョウにゅう ホキのおうごんやき <u>クリームシチュー</u> ほうれんそうのアーモンドあえ	ギョウにゅう ホキ とりにく	パン マヨネーズ さとう アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも マーガリン	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	656 (797)	29.4 (33.4)
26	木	まこもたけごはん ギョウにゅう とうふナゲット すろっぽ かきたまじる	ギョウにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ ひらてん たまご かまぼこ すりみ とうにゅう	ごはん さとう あぶら でんぶん こむぎこ	にんじん <u>まこもたけ</u> しいたけ だいこん えのきだけ あおねぎ たまねぎ	644 (767)	26.1 (30.5)
27	金	ごはん ギョウにゅう さんまのごまだれかけ ぶたにくとさといものもの りんご にくだんごときのこのすましじる	ギョウにゅう さんま ぶたにく つくね かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう でんぶん <u>さといも</u> ごま あぶら	にんじん だいこん こんにゃく しょうが エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ りんご	648 (787)	25.7 (30.5)
30	月	バターロール(小3～6年先生中) ギョウにゅう チャンポンめん ほうれんそうのソテー プリン	ギョウにゅう ぶたにく なるとまき ハム	バターロール あぶら ちゅうかそば でんぶん ごまあぶら プリン	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ ほうれんそう とうもろこし	650 (741)	25.1 (29.4)
31	火	ごはん ギョウにゅう いわしのおかかに ななえ とうふのみそしる	ギョウにゅう いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつおぶし	ごはん ごま さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ しめじ あおねぎ	648 (747)	26.8 (29.7)

* 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

10日(火)・・・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。

【さけ・にんじん・ほうれん草・ブルーベリー】

27日(金)・・・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。

目の愛護デー



☆今月の神河町産

米・米粉・里芋・まこもたけ・

さつまいも・ゆず果汁

(神河町産の食材には、~~~~~を入れています。)

今月の平均

646
(768)

26.2
(30.5)