

令和6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	火	ごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひらてん とりにく とうふ	ごはん さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ あおねぎ	634 (740)	28.5 (31.7)	
2	水	パン ぎゅうにゅう ホキのプロバンスふう さつまいものサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ たまご ぶたにく とうふ	パン こむぎこ さとう マヨネーズ さつまいも でんぶん	たまねぎ にんにく トマト きゃべつ チンゲンさい にんじん	642 (787)	30.2 (36.4)	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ ひじききんぴら たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく あおねぎ	658 (817)	22.4 (26.5)	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも きゅうりのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ わかめ ししゃも	ごはん じゃがいも さとう ごま	だいこん にんじん ゆず こんにゃく きゅうり	644 (753)	26.2 (29.2)	
7	月	パン ぎゅうにゅう ★わふうハンバーグ ジャーマンポテト レタスのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん レタス しいたけ あおねぎ	630 (773)	26.4 (31.2)	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ちくぜんに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ スキムミルク	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	だいこん ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ しめじ あおねぎ	634 (749)	27.0 (31.1)	
9	水	バターロール(小3～6先生中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ ポロニアステーキ きゃべつのピーナッツあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ ハム	バターロール スパゲッティ さとう あぶら ピーナッツ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゃべつ りんご	676 (777)	27.7 (33.4)	
10	木	ちらしずし(きんしたまご) ぎゅうにゅう さけのフライ すろっぽ えのきのすましじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ たまご あぶらあげ ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう こむぎこ あぶら ゼリー でんぶん	にんじん たけのこ れんこん だいこん しいたけ かんぴょう えのきだけ あおねぎ	634 (754)	26.7 (30.4)	
11	金	チキンカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ドレッシング おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ とうもろこし	676 (790)	22.2 (25.0)	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう くじらにくのケチャップがらめ うらかみそぼろ ばちじる	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく ひらてん あぶらあげ みそ	ごはん こめこ さとう あぶら そうめん	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ あおねぎ	640 (762)	26.5 (31.3)	
16	水	げんりようこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき やさいいため フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめこパン こむぎこ さとう あぶら ゼリー ナタデココ サイダー	ゆず もやし きゃべつ にんじん パナナ りんご みかん おうとう パイナップル	643 (768)	23.4 (27.4)	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき かきたまじる さといもとぶたにくのもの のりつくだに	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく たまご かまぼこ とうふ のり	ごはん さとう でんぶん さといも	にんじん だいこん こんにゃく しょうが えのきだけ あおねぎ	638 (742)	32.3 (35.8)	
18	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ やきぎょうざ 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 こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが きゃべつ にら とうみょう もやし	653 (763)	26.3 (30.5)	
21	月	★パイナップル ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため チキンパスタスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ セロリー	661 (817)	27.2 (32.8)	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき ぶたにくとだいこんのみそに とうふのすましじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぶん あぶら	ゆず だいこん にんじん しょうが エリンギ あおねぎ	634 (764)	30.5 (35.6)	
23	水	★きなこパン ぎゅうにゅう タッカルビ オニオンスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	パン アーモンド さとう ごま ごまあぶら ゼリー あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ にら きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	638 (782)	26.1 (31.4)	
24	木	まこもたけごはん ぎゅうにゅう きゃべつのメンチカツ やさいのおひたし しめじじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし とうふ なた	ごはん さとう あぶら こめこ	にんじん まこもたけ しいたけ きゃべつ ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ	635 (752)	29.3 (33.5)	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのてりやき うのはないり ぶたじる	ぎゅうにゅう さんま おから たまご とりミンチ あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	こんにゃく にんじん しいたけ だいこん あおねぎ ごぼう	669 (770)	28.9 (32.2)	
28	月	ミルクパン(中) ぎゅうにゅう にくうどん だしまきたまご ごぼうのサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ たまご ツナ	うどん さとう ごま マヨネーズ タルト (ミルクパン)	にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ	664 (831)	25.9 (31.9)	
29	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	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 あぶら てんぷらこ でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが しめじ エリンギ えのきだけ あおねぎ	635 (753)	22.2 (25.8)	
30	水	パン ぎゅうにゅう ますのマヨネーズやき きゃべつとツナのあまずいため ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう ます ツナ とりにく	パン マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	にんじん レモン きゃべつ たまねぎ パセリ	674 (831)	29.3 (35.6)	
31	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう とうふナゲット こまつなのいために	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう あぶらあげ ひらてん	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ こまつな	667 (756)	27.5 (30.3)	
* 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	649 (774)	26.9 (31.3)

★今月の献立より



10月10日

★今月の献立より

10日(木)・・・目によい献立
29日(火)・・・食育の日献立
目の健康に良い食品を使った献立です。
今月のテーマは「旬のものを味わう献立」です。



10月10日
は 目の愛護

* 神河町産の食材には
を引いています。