

# 10月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
1 / 火		コッペパン 牛乳 りんごジャム 鶏肉のカレームニエル さつまいもサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム しょうが	コッペパン りんごジャム 油 カレー粉 小麦粉 さつまいも マヨネーズ マカロニ	519 695 811	22.3 28.9 34.2	15.3 21.4 23.9	2.73 3.39 3.94
2 / 水		ごはん 牛乳 鮭塩焼き 切り干し大根の浅漬け 肉みそスープ	牛乳 鮭切り身 豚肉 枝豆 みそ	切り干し大根 きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが はくさい 長ねぎ	ごはん 白ごま 油 三温糖 はるさめ ごま油	431 622 745	20.9 26.9 32.1	12.8 17.6 20.3	1.44 1.69 2.06
3 / 木		ごはん 牛乳 魚ふりかけ ロールキャベツ マカロニとウインナーのサラダ 白菜のスープ	牛乳 ロールキャベツ ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん コーン たけのこ はくさい たまねぎ ほうれん草	ごはん 魚ふりかけ マカロニ マヨネーズ	545 663 728	16.6 21.2 22.7	17.1 22.4 24.8	2.14 2.40 2.63
4 / 金		ごはん 牛乳 あじのレモンしょうゆ煮 豆のサラダ さつまいも汁	牛乳 あじのレモンしょうゆ煮 ミックスビーンズ 豚肉 豆腐 みそ	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう	ごはん 白ごま 油 三温糖 さつまいも ごま油	445 639 741	21.0 27.1 31.1	10.6 15.5 16.6	1.61 1.83 2.07
7 / 月	社川幼稚園 希望献立	栗ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ さつまいもサラダ きのこ汁 アップルコンポート	牛乳 鶏肉 ハム みそ	きゅうり たまねぎ しめじ えのき にんじん 大根 にんにく 葉ねぎ こんにゃく アップルコンポート	栗ごはん 片栗粉 油 さつまいも マヨネーズ 里芋	546 752 883	20.3 26.4 30.9	15.9 21.3 24.1	1.50 1.75 2.08
8 / 火		コッペパン 牛乳 いちごジャム オムレツ イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 大豆 ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	コッペパン いちごジャム バンパルル 三温糖 イタリアントレッシング さつまいも	520 696 811	20.2 27.2 31.5	15.6 21.7 24.4	1.85 2.39 2.88
9 / 水	かみかみ献立 棚小3年	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 五目きんぴら なめこ汁	牛乳 いわしのカリカリフライ 角揚げ 豆腐 煮干し粉 みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ なめこ 長ねぎ 大根 ほうれん草 こんにゃく	ごはん 油 三温糖 白ごま	423 655 712	14.8 22.7 24.2	13.8 21.0 22.5	1.45 1.75 1.91
10 / 木	棚幼 近幼	ごはん 牛乳 つくね ポテトサラダ 八宝菜	牛乳 つくね ハム 豚肉 いか	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが はくさい たけのこ 干しいたけ ブロッコリー	ごはん 油 じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉 ごま油	497 691 769	23.1 29.6 32.9	17.2 22.2 24.7	1.14 1.32 1.47
11 / 金		麦ごはん 牛乳 五目野菜肉団子 海藻サラダ 豆とチキンのカレー	牛乳 五目野菜肉団子 海藻ミックス カニカマ 鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが トマトピューレ チャツネ すりおろしりんご	麦ごはん 青じそドレッシング じゃが芋 カールウ	502 712 911	17.4 23.8 30.4	14.0 19.2 23.9	2.71 3.11 3.88
15 / 火		背割れコッペパン 牛乳 ウインナー チーズサラダ ミネストローネ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 大豆	すりおろしりんご きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ トマトピューレ ホールトマト	背割れコッペパン 三温糖 フレンチドレッシング じゃが芋 マカロニ 油	478 711 811	17.5 26.7 29.9	19.8 31.1 33.2	2.26 3.17 3.63
16 / 水	全小学校	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 凍み豆腐の卵とじ すまし汁	牛乳 白身魚切り身 豚肉 鶏卵 凍み豆腐 豆腐 みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 はくさい 長ねぎ	ごはん 三温糖 白ごま 油 きざみふ	426 — 691	24.7 — 35.8	11.8 — 18.5	2.25 — 2.87

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g	
17 / 木		キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー こんにやくサラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ショーロンポー カニカマ わかめ なた	にんじん にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ だいこん きゅうり たまねぎ もやし ほうれん草 メンマ こんにやく	ごはん 油 キムチ漬けの素 ユズドレッシング ワントン	438 670 787	17.5 24.6 28.0	15.5 20.7 25.8	2.80 3.18 3.69	
18 / 金		中華めん 牛乳 ササミ磯辺フライ 小松菜のナムル みそラーメンスープ	牛乳 ササミ磯辺フライ 豚肉 わかめ	小松菜 もやし 干しいたけ キャベツ にんじん もやし にんにく コーン たら 長ねぎ メンマ しょうが	中華めん 油 ごま油 みそラーメンスープ 白ごま 三温糖	527 649 833	24.9 30.3 37.7	14.3 19.5 21.9	3.31 3.74 4.14	
21 / 月	棚幼 高小5年 中学校	ごはん 牛乳 フオーハイ リヨネーズポテト 道産子汁	牛乳 フオーハイ ベーコン 豚肉 みそ	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん たら もやし コーン	ごはん じゃが芋 油 バター	455 649 —	15.2 21.1 —	13.0 17.9 —	2.35 2.63 —	
23 / 水	高小5年 近小5年	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ひじきの炒め煮 にら玉汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 大豆 鶏卵 ひじき	にんじん いんげん たら 長ねぎ こんにやく	ごはん 油 三温糖 じゃが芋 片栗粉	555 670 759	21.5 26.4 30.7	16.3 21.1 24.7	2.98 3.36 3.84	
24 / 木	高小5年 近小5年	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豚キムチ わかめスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ	たけのこ はくさい にんじん 白菜キムチ たら 長ねぎ コーン	ごはん 油 オイスターソース 白ごま	412 650 705	15.5 23.3 25.0	14.0 21.4 22.8	3.07 3.65 3.97	
25 / 金	高小5年 近小5年	ソフトめん 牛乳 鶏つくね れんこんサラダ 肉うどん汁	牛乳 鶏つくね ツナ 豚肉 油揚げ なた	きゅうり キャベツ だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 れんこん	ソフトめん マヨネーズ	517 697 863	23.7 33.4 39.7	12.8 18.2 20.0	2.98 3.74 4.51	
28 / 月	高幼 社小・山小 高小5年・近小5年	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 土佐和え じゃがいも汁	牛乳 ぶり切り身 ちくわ かつお節 煮干し粉 みそ	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 きざみふ	441 627 731	20.4 26.2 29.9	13.1 17.5 19.3	2.32 2.62 2.91	
29 / 火	近小 中学校	黒砂糖食パン 牛乳 春巻き キャベツのパンバンジーサラダ ラビオリのスープ	牛乳 春巻き ソフトチキン ベーコン	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん	黒砂糖食パン 油 マヨネーズ 白ごま 三温糖 ラー油 ラビオリ	503 759 —	17.1 25.3 —	20.5 32.0 —	2.11 2.94 —	
30 / 水	全幼稚園 近小	ごはん 牛乳 さわらのごま味噌漬け わかめサラダ 玉ねぎ汁	牛乳 さわらのごま味噌漬け わかめ 油揚げ 煮干し粉 みそ	きゅうり キャベツ コーン はくさい もやし 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 和風ドレッシング 白ごま ごま油	— 566 627	— 23.0 25.9	— 15.2 16.5	— 2.33 2.60	
31 / 木	ハロウィン献立	ひじきごはん 牛乳 五目卵焼き 寒天サラダ かぼちゃのポタージュ かぼちゃプリン	牛乳 五目卵焼き 鶏肉 脱脂粉乳 糸寒天	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ グリンピース	ひじきごはん ごま油 白ごま 和風ドレッシング ベンジャメルウ かぼちゃプリン 油	548 746 841	16.9 23.0 25.2	15.8 20.9 22.1	2.10 2.41 2.62	
						1カ月平均	481 673 780	19.5 26.1 30.0	14.8 20.7 23.0	2.25 2.66 3.04

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。  
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。  
 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)