

令和5年度



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			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
2 / 月	近幼 棚中	ごはん 牛乳 チキンレモン香り焼き 大根サラダ 肉じゃが	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 糸こんにゃく	ごはん じゃがいも 車ふ 砂糖 サラダ油	447 641 -	19.5 25.9 -	10.2 15.2 -	2.00 2.30 -
3 / 火	近小	ごはん 牛乳 信田煮 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 茎わかめ 油揚げ わかめ 信田煮	ごぼう 人参 白菜 つきこんにゃく りんご	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 サラダ油	418 617 707	14.9 21.4 23.5	10.7 15.8 16.6	2.10 2.60 2.90
4 / 水		コッペパン 牛乳 なしジャム ツナオムレツ フレンチサラダ さつまいものシチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	コッペパン なしジャム さつまいも サラダ油 砂糖	507 739 882	18.1 26.9 31.7	19.2 26.5 30.7	1.80 2.50 3.00
5 / 木		ごはん 牛乳 ホキの韓国焼き 豚キムチ トックスープ	牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 卵	ねぎ 白菜 にはら 人参 大根 小松菜 干し椎茸 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 白すりごま	774 653 774	19.5 28.2 33.2	11.1 16.9 18.9	2.20 2.60 3.10
6 / 金	全幼 全小	かき揚げうどん (手作りかきあげ) 牛乳 いそあえ	牛乳 ちくわ 鶏肉 のり なると 油揚げ	玉ねぎ コーン にはら ほうれん草 キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸	ソフト麺 小麦粉 いりごま サラダ油	- - 784	- - 33.2	- - 18.5	- - 2.80
10 / 火	目の日の献立 全幼 全小	ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー 手作りミートローフ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 豆腐	玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ 人参 大根 白菜 つきこんにゃく	ごはん パン粉 じゃがいも ブルーベリーゼリー	- - 778	- - 30.1	- - 20.4	- - 2.60
11 / 水		食パン 牛乳 りんごジャム ハッシュポテト ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ 卵 無添加ベーコン	玉ねぎ コーン たもぎたけ キャベツ 人参 きゅうり	食パン りんごジャム ハッシュポテト 粒マスタード	398 621 739	12.6 21.2 25.1	19.1 27.0 31.0	2.00 2.70 3.30
12 / 木	棚幼 全小	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 さつまあげ 油揚げ 卵	にはら 切り干し大根 人参 いんげん しめじ 干し椎茸	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	438 649 764	21.0 28.9 33.4	13.0 18.8 20.9	1.70 2.30 2.70
13 / 金	社川幼 希望献立	キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー ほうれん草のナムル 肉みそスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 いり玉子 豚ひき肉 大豆 ショーロンポー	たけのこ ねぎ 白菜 ほうれん草 大根 人参 もやし	ごはん スイートポテト サラダ油 ごま油 砂糖 いりごま	502 743 889	18.0 26.1 31.3	19.7 25.8 32.8	2.60 3.10 4.00
16 / 月	社幼	ごはん 牛乳 肉団子 チキンサラダ 建長汁	牛乳 肉団子 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ つきこんにゃく	ごはん さといも すりごま サラダ油	414 658 757	15.7 24.7 27.5	13.0 20.6 22.2	1.70 2.40 2.70
17 / 火		ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	人参 ピーマン キャベツ ねぎ 小松菜 きくらげ	ごはん でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	481 678 776	18 25.3 29.9	18.5 23.8 23.3	2.1 2.5 3.1

10月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
18 / 水	近小5年 かみかみ 献立の日	縦割りコッペパン 牛乳 スティックバーグ(ケチャップ) かみかみサラダ ミネストローネ	牛乳 スティックバーグ ちりめんじゃこ 昆布 無添加ベーコン 大豆	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	コッペパン じゃがいも マカロニ いりごま 砂糖 オリーブオイル バター	438 656 799	18.4 27.0 32.3	17.5 24.6 28.7	1.90 2.50 3.10
19 / 木	「食育の日」 近小5年	七穀ごはん 牛乳 ハムサラダ 秋の味覚カレー ぶどうゼリー	牛乳 チキンハム 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー なす まいたけ	七穀ごはん さつまいも 砂糖 サラダ油 ぶどうゼリー	482 708 840	12.5 19.2 22.1	13.7 19.9 22.4	2.30 2.8 3.30
20 / 金	社幼 近幼	肉みそラーメン 牛乳 もやしのラー油あえ もちもちおいも	牛乳 豚ひき肉	キャベツ 人参 ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	中華麺 いりごま ラー油 サラダ油 もちもちおいも	506 661 827	18.8 25.6 32.1	18.6 24.0 26.5	2.40 2.80 3.30
23 / 月	棚中	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	人参 大根 白菜 つきこんにやく	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん サラダ油	421 619 -	15.0 21.7 -	13.7 19.0 -	1.80 2.30 -
24 / 火	社小5年	ごはん 牛乳 ギョウザ 大根ナムル 春雨スープ プリン	牛乳 ギョウザ 無添加ベーコン 大豆	大根 ほうれん草 しめじ 人参 きゅうり キャベツ コーン ねぎ ちんげんサイ	ごはん 砂糖 ごま油 いりごま ラー油	459 670 760	11.8 18.5 20.2	13.1 19.2 20.3	1.60 2.00 2.30
25 / 水	社小5年	コッペパン 牛乳 プルベリージャム オムレツのデミグラスソースかけ イタリアンサラダ アルファアベツスープ	牛乳 オムレツ 無添加ベーコン	キャベツ コーン 大根 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン でんぷん マカロニ 砂糖 サラダ油 プリン	388 614 736	14.2 23.0 27.3	13.7 21.2 24.4	2.20 3.00 3.60
26 / 木	近小 棚中2年	ごはん 牛乳 いわしかば焼き さつまいもサラダ 大根のみそ汁	牛乳 いわし チキンハム わかめ 生クリーム	きゅうり 玉ねぎ 大根	ごはん じゃがいも さつまいも 砂糖 ふ	537 742 882	16.4 24.5 28.8	17.8 24.4 27.5	1.90 2.50 2.90
27 / 金	棚幼 近小	ごはん 牛乳 シューマイ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 シューマイ 無添加ベーコン 豚肉	人参 小松菜 キャベツ もやし ねぎ なら 干し椎茸 メンマ	ごはん ビーフン いりごま 砂糖 サラダ油 ごま油	432 687 789	14.2 22.7 25.2	12.7 20.6 22.3	2.10 2.80 3.20
30 / 月	棚小	ごはん 牛乳 チキンカツレモンソースかけ もみづけ すいとん汁	牛乳 チキンカツ わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん 白菜 小松菜 干し椎茸	ごはん すいとん いりごま 揚げ油	441 677 776	15.8 24.7 27.2	11.6 18.0 19.1	1.90 2.50 2.80
31 / 火	ハロウィンに ちなんだ献立 棚中	ごはん 牛乳 ハロウィンデザート ハロウィンハンバーグおろしソース ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	大根 ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん でんぷん すりごま 砂糖 ハロウィンデザート	425 620 -	15.5 22.1 -	12.1 17.2 -	1.80 2.4 -
合計:21食									
※ 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。						1カ月平均			
※ 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)									
						468	16.2	14.6	2.00
						659	24.0	20.8	2.55
						793	28.5	23.7	3.04