

令和6年



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
1 / 火		ごはん 牛乳 さばのかぼちゃみそ焼き め 白菜のみそ汁 もやしのひき肉炒	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば切り身 大豆 わかめ	にんじん にら もやし はくさい	ごはん マロニー ごま油 じゃがいも 片栗粉	434 630 767	20.0 26.5 32.9	15.2 20.5 24.8	1.70 2.00 2.50
2 / 水	近小	コッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグ さつまいもシチュー 梨ジャム フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ	えのき キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	コッペパン さとう 油 さつまいも 梨ジャム 片栗粉 ベジタメルルウ	433 664 817	16.2 25.1 30.8	14.5 21.5 25.6	2.00 2.80 3.40
3 / 木	社川小学校 希望献立	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ アルファベットスープ ほうれん草のごま和え クレープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ マッシュルーム	わかめごはん クレープ 片栗粉 油 ごま さとう アルファベットマカニ	523 736 851	17.4 25.6 29.8	19.3 25.6 28.0	2.10 2.70 3.20
4 / 金		五目うどん 牛乳 ホタテしゅうまい 枝豆サラダ	牛乳 なると ホタテしゅうまい 油揚げ 鶏肉	にんじん はくさい キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 枝豆	ソフトめん さとう ごま油	424 645 804	22.6 36.2 42.5	10.9 18.2 19.9	2.40 3.20 3.80
7 / 月	社幼	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソースかけ 凍み豆腐のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 凍豆腐 油揚げ	たまねぎ しめじ にんじん 小松菜 大根 切干大根 いんげん	ごはん 片栗粉 油 つきこん さとう じゃがいも	390 602 710	17.4 25.8 30.2	9.7 15.4 17.0	1.50 2.00 2.40
8 / 火	かみかみ献立	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ もやしのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 みそ れんこんのはさみ揚げ 豆腐	ごぼう ねぎ はくさい にんじん いんげん もやし	ごはん さとう つきこん ごま 油	362 607 694	12.3 21.1 23.1	10.0 17.6 18.5	1.40 2.10 2.30
9 / 水		背割れコッペパン 牛乳 ウインナー 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 ツナ ウインナー	キャベツ きゅうり コーン もやし にんじん たまねぎ はくさい 冷凍バラエのき	コッペパン さとう	358 637 748	13.5 24.5 28.2	18.0 30.8 33.9	1.90 3.00 3.50
10 / 木	日の愛語 社幼	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル ブルーベリーゼリー 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 いり玉子	たけのこ 白菜キムチ 小松菜 まいたけ ねぎ 干しいたけ もやし にんじん しめじ	ごはん 油 さとう 片栗粉 ブルーベリーゼリー ごま ごま油	366 595 661	14.5 21.8 24.4	12.2 17.8 19.8	1.80 2.20 2.50
11 / 金	全幼 全小	ごはん 牛乳 手作りミートローフ 豆腐のみそ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい ベジタブル にんじん 大根	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	438 647 763	18.3 25.9 30.0	12.4 18.2 20.4	1.70 2.10 2.40
15 / 火	全幼 全小	わかめごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のベーコン炒め コンソメスープ	牛乳 白身魚切り身 ベーコン	たまねぎ ほうれん草 コーン パセリ にんじん ブロッコリー	わかめごはん 油 じゃがいも	399 607 712	17.4 24.5 27.5	12.2 18.6 20.9	2.00 2.60 3.00
16 / 水		黒砂糖食パン 牛乳 焼き栗コロッケ コーンポタージュ イタリアンサラダ	牛乳 焼き栗コロッケ コーンポタージュ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ コーン キャベツ むき枝豆 にんじん パセリ	黒砂糖食パン 焼き栗コロッケ コーンポタージュの素 油	459 641 802	13.8 20.8 24.8	14.3 20.3 24.4	1.9 2.5 3.1



10 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



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
17 / 木	全小	ごはん 牛乳 サバの梅マヨ焼き わかめのみそ汁 野菜炒め	牛乳 豚肉 豆腐 サバ切身 わかめ みそ	ねりうめ にんじん もやし キャベツ たまねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん 油	430 657 781	15.8 23.8 27.7	16.8 24.9 28.8	1.80 2.30 2.70
18 / 金		みそラーメン 牛乳 ほうれん草入りぎょうざ 大根ナムル	牛乳 ほうれん草入りぎょうざ 豚肉	干しいたけ はくさい ねぎ ほうれん草 にんじん もやし コーン きゅうり 大根 にら	中華めん さとう ごま油 ごま	407 565 767	17.3 24.4 32.1	11.7 17.1 21.1	2.10 2.70 3.40
21 / 月	近小5年 中学校	ごはん 牛乳 ふりかけ ぎせい豆腐 ほうれん草のみそ汁 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵 さつま揚げ 油揚げ	にんじん 切干大根 いんげん ほうれん草 にら 大根 干しいたけ しめじ	ごはん さとう じゃがいも ごま油 つきこん 油 ごま油 ふりかけ	440 649 764	20.9 28.7 33.1	13.0 18.8 20.9	1.90 2.40 2.80
22 / 火	社小5年 近小5年	ごはん 牛乳 ヒレカツ じゃがいものみそ汁 キャベツのごまあえ	牛乳 わかめ みそ ヒレカツ 豆腐	キャベツ にんじん もやし 大根	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま	423 640 754	16.6 24.5 28.3	9.2 14.6 16.0	1.50 2.10 2.50
23 / 水	社小5年 近小5年	丸パン 牛乳 ハンバーグ 白菜のスープ チーズサラダ	牛乳 ダイスチーズ ハンバーグ 鶏卵	きゅうり コーン はくさい キャベツ にんじん しめじ	丸パン さとう 油	360 608 749	15.5 25.9 31.6	15.4 24.6 29.2	1.60 2.40 3.00
24 / 木	社小5年 近小5年 中学校	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き 厚揚げのみそ汁 リヨネーズポテト	牛乳 ベーコン みそ 白身魚切り身 厚揚げ	ねぎ いんげん まいたけ たまねぎ キャベツ 小松菜	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま	400 610 718	16.4 24.5 28.5	9.7 15.0 16.3	1.80 2.20 2.60
25 / 金	棚幼 社小5年 近小5年	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー ブロッコリーサラダ チキンナゲット	牛乳 チキンナゲット 豚肉	たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご キャベツ にんじん トマトピューレ ブロッコリー きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレー 油	460 725 889	13.9 21.6 26.7	16.2 25.1 29.3	1.80 2.90 3.60
28 / 月	棚小 高小	ごはん 牛乳 豚キムチ ワンタンスープ ゆかり和え	牛乳 なると巻 豚肉	はくさい ほうれん草 キャベツ もやし にら ねぎ キムチ メンマ きゅうり にんじん	ごはん ごま ごま油 ワンタン さとう 油	394 592 689	14.3 20.9 23.6	11.0 16.0 17.9	2.00 2.30 2.70
29 / 火	高小	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 大根のみそ汁 チンジャオロース	牛乳 豚肉 みそ かぼちゃひき肉フライ わかめ	ピーマン たけのこ キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 大根	ごはん さとう 麩 片栗粉 油	438 632 767	13.7 20.2 23.6	13.1 18.2 21.0	2.00 2.40 3.00
30 / 水	社幼 近小高小 中学校	コッペパン 牛乳 オムレツ ミネストローネ いちごジャム さつまいもサラダ	牛乳 チキンハム 大豆 オムレツ ベーコン	きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ ダイストマト	コッペパン さとう シェルマカロニ いちごジャム さつまいも	467 708 850	15.0 24.2 28.8	16.5 24.6 28.2	1.80 2.50 3.10
31 / 木	近小 高小	ごはん 牛乳 ハロウィンパ かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒め煮 ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かぼちゃハンバーグ ひじき 大豆 みそ	にんじん かぼちゃ 小松菜 たまねぎ	ごはん 油 ハロウィンデザート つきこん さとう	430 629 760	16.6 23.5 28.4	12.6 17.9 21.1	1.50 2.00 2.40
合計:22食						419	163.0	13.3	1.80
1ヵ月平均						637	24.5	20.0	2.40
						764	28.9	22.8	2.90

※ 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)