



10月学校給食献立予定表



今月の目標
よくかんでのこさず
たべよう

れいわ がん ねんど
令和元年度

かわしままちがっこうきゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			おもなしょくひんめい			えいよりょう		
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけラーメン(しる) パオズ こまつなとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか パオズ とりにく	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい ねぎ こまつな	小学生 684 中学生 824	小学生 33.4 中学生 39.7		
2	水	ごはん 牛乳	けんちんじる ハンバーグオニオンソース ごぼうのごまみそいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ハンバーグ みそ	ごはん あぶら さといも さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな にんにく たまねぎ	642 807	24.7 30.3		
3	木	はちみつパン 牛乳	ラビオリスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ラビオリ ヨーグルト チーズ	はちみつパン あぶら じゃがいも パター	にんじん もやし キャベツ パセリ チンゲンサイ	618 853	30.2 41.0		
4	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	みそしる いわしさんがやき きりほしだいこんのピリからいため ふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ いわしさんがやき とりにく ふりかけ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん えのきたけ しょうが にんにく きりほしだいこん	610 785	26.3 33.6		
7	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	ごまみそしる ほっけのいちやほし こんにゃくのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ みそ ほっけいちやほし ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな たまねぎ こんにゃく えのきたけ ピーマン	606 781	27.5 34.5		
8	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん(しる) だいがくいも こまつなのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さつまいも さんおんとう でんぷん くらごま ごま さとう	しめじ さんさい ほししいたけ ねぎ こまつな だいすもやし	669 840	24.4 30.1		
9	水	ごはん 牛乳	じゃがもちスープ わかさぎのフリッター きりほしだいこんのスタミナどんのく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかさぎフリッター	ごはん あぶら じゃがいももち ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん にんにく いら	663 840	22.5 27.5		
10	木	ツイストパン 牛乳	ふわふわスープ スパゲティーナポリタン フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ヨーグルト フランクフルト	ツイストパン あぶら じゃがいも パンこ オリーブオイル さとう スパゲティー ナタデココ	にんじん たまねぎ コーン にんにく ピーマン トマトかん りんごかん ももかん みかんかん エリンギ	647 826	23.3 28.4		
11	金	ちゃめし 牛乳	にこみおでん ごまつくね ナムル	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ がんもどき うすらたまご しろごまつくね みそ	ちゃめし さといも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ	にんじん だいこん こんにゃく だいすもやし こまつな	692 890	26.9 34.1		
15	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	もやしラーメン(しる) あげぎょうざ さくさくサラダ・ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら ごま たまねぎドレッシング	にんじん もやし たけのこ いら えだまめ キャベツ きゅうり れんこん ねぎ	623 825	26.1 34.0		
16	水	ごはん 牛乳	さつまじる さけのみみじやき くきわかめのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ さけ くきわかめ	ごはん あぶら さつまいも マヨネーズ(エッグフリー) ごまあぶら さとう でんぷん	だいこん ねぎ にんじん しょうが こんにゃく こまつな	621 769	28.2 34.3		
17	木	やまがたしょくばん (りんごジャム) 牛乳	パンプキンポタージュ オムレツのチーズやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク オムレツ チーズ みそ	やまがたしょくばん こむぎこ バター あぶら ごま さとう ごまあぶら りんごジャム	たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ ごぼう にんじん きゅうり	721 929	28.9 37.0		
18	金	むぎごはん 牛乳	あきやさいカレー たらフリッター りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト たらフリッター	むぎごはん あぶら さつまいも くらざとう ココア バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマトかん しめじ オニオンソテー りんご すりおろしりんご	782 947	25.7 30.0		
21	月	ごはん 牛乳	みそしる あじのすだちやき ぶたにくとひじきのいためもの アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじのすだちやき ぶたにく ひじき かたくちいわし	ごはん あぶら さとう アーモンド	にんじん だいこん なめこ ねぎ たまねぎ	677 806	30.7 35.7		
23	水	ごはん 牛乳	ワンタンスープ とりにくのからあげ れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ワンタンのかわ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし こまつな しょうが にんにく れんこん ごぼう こんにゃく	643 802	26.6 32.3		
24	木	コッペパンスライス 牛乳	はくさいのクリームスープ チリドッグ シャキシャキキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム フランクフルト ぶたにく	コッペパン バター こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ グリーンピース	630 812	26.2 33.1		
25	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに フーヨーハイ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ フーヨーハイ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	654 812	27.0 33.1		
28	月	ごはん 牛乳	ちゅうかふうコーンスープ とうふハンバーグ マカロニサラダ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふハンバーグ	ごはん でんぷん さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ えだまめ きゅうり	667 810	25.8 31.2		
29	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) みそポテト ひじきとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ ひじき ちりめんじゃこ	じごなうどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン	653 814	25.3 31.1		
30	水	ごはん 牛乳	かきたまじる さばのねぎみそやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ たまご さばねぎみそやき ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ もやし いら	686 851	30.2 36.7		
31	木	くろパン 牛乳	やさいとまめのスープ かぼちゃひきにくフライ・ソース コールスロー パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく かぼちゃひきにくフライ ミックスビーンズ	くろパン あぶら さとう オリーブオイル パンプキンパバロア	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトかん	677 843	21.5 26.6		
21回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？						※ 赤字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	660 832	26.7 33.1
 <p>残さず食べられたよ！ 給食はみんなと一緒に楽しく食べられるから 嫌いなものにも一口チャレンジしてみよう！</p>								学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

