10月学校給食献立予定表

令和（れいわ） ５ 年度（ねんど）

今月の目標　　よくかんで のこさず たべよう

川島町学校給食センター（かわじままちがっこうきゅうしょくセンター）

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう 小学校		えいようりょう 中学校	
		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛乳	かぶのみそしる さばのうめソースかけ こんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とうふ　**みそ**　さば ぶたにく	**ごはん**　あぶら　うめシロップ オリーブオイル　さとう でんぷん	にんじん　たまねぎ　かぶ うめぼし　レモンかじゅう しょうが　こんにゃく　きくらげ ピーマン	692	31.2	861	38.3
3	火	じごなうどん 牛乳	きのこうどん（しる） さつまいものてんぷら キャベツのおかかあえ ひとくちチーズ（中のみ）	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　かつおぶし チーズ（中のみ）	じごなうどん　あぶら さつまいも　こむぎこ　さとう	ぶなしめじ　えのきたけ ほししいたけ　こまつな　にんじん キャベツ	617	22.6	812	30.3
4	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	わかめスープ ぶたにくのしょうがやき カラフルサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　なると　わかめ ぶたにく	**ごはん**　あぶら　ごま　さとう	たまねぎ　しょうが　にんじん ピーマン　キャベツ　とうもろこし えだまめ	614	24.9	802	32.5
5	木	バターコッペパン 牛乳	ポークビーンズ オムレツのチーズやき イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　オムレツ　チーズ	バターコッペパン　あぶら じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　キャベツ　**きゅうり** あかピーマン	657	26.2	855	33.0
6	金	ごはん 牛乳	みそけんちんじる とりにくのからあげいちじくソースかけ きりぼしだいこんとぶたにくの　カレーきんぴら	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とうふ　**みそ**　とりにく ぶたにく	**ごはん**　あぶら　さといも でんぷん　オリーブオイル さとう　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ **いちじく**　レモンかじゅう にんにく　きりぼしだいこん こんにゃく	664	28.2	831	34.4
10	火	【目の愛護デー】 ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン（しる） とうふナゲット（小①中②） ナムル ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とうふナゲット	ホットちゅうかめん　あぶら くろざとう　さとう ごまあぶら　ラーゆ ブルーベリーゼリー	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　とうもろこし　キャベツ ねぎ　だいずもやし　こまつな	620	25.2	775	32.1
11	水	ごはん 牛乳	のっぺいじる れんこんのはさみあげ・ソース あきのかおりごはんのぐ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ	**ごはん**　あぶら　さといも でんぷん　さつまいも　さとう ごま	ごぼう　にんじん　だいこん こまつな　れんこんはさみあげ ぶなしめじ　ほししいたけ かんぴょう	646	20.7	805	24.6
12	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー たちうおフライ・ソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく スキムミルク なまクリーム たちうおフライ	ツイストパン　あぶら じゃがいも　バター　こむぎこ さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ **きゅうり**　えだまめ	715	25.7	915	31.4
13	金	ごはん 牛乳 （中250cc）	レンファータン むししゅうまい（小②中③） ぶたキムチ	ぎゅうにゅう　たまご しゅうまい　ぶたにく	**ごはん**　はるさめ　でんぷん ごまあぶら　あぶら　さとう ごま	にんじん　たまねぎ　とうもろこし こまつな　にんにく　しょうが キャベツ　はくさいキムチ　にら	606	25.6	802	33.8
16	月	ごはん 牛乳	とんじる さけのもみじやき ひじきとがんものいために	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　**みそ**　さけ とりにく　ひじき がんもどき	**ごはん**　あぶら　じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう	ごぼう　にんじん　ねぎ こんにゃく	659	31.3	826	38.5
17	火	じごなうどん 牛乳 （中250cc）	あんかけうどん（しる） ささかまぼこのいそべあげ もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ささかまぼこ あおのり	じごなうどん　あぶら でんぷん　こむぎこ ごまあぶら　ごま	しょうが　にんじん　たまねぎ だいこん　こまつな　もやし **きゅうり**	621	24.3	804	31.7
18	水	ごはん 牛乳 8の付く日は「米粉の日」	じゃがいものなんばんに にくだんごのあまずこめこあんかけ（小②中③） きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　とりにく ミートボール	**ごはん**　あぶら　じゃがいも さとう　こめこ　ごまあぶら ごま	ごぼう　にんじん　こんにゃく えだまめ　きゅうり　キャベツ	610	23.0	775	28.7
19	木	コッペパンスライス 牛乳	きのこのクリームに チリコンカン コールスロー	ぎゅうにゅう　とりにく スキムミルク なまクリーム　ぶたにく だいず	コッペパン　あぶら じゃがいも　バター　こむぎこ さとう　でんぷん オリーブオイル	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ にんにく　しょうが　トマト キャベツ　とうもろこし	659	28.1	839	34.9
20	金	ごはん 牛乳	あきやさいカレー とりにくのこうそうやき すったてふうサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ヨーグルト とりにく　みそ	**ごはん**　あぶら　さつまいも くろざとう　ココア　バター こむぎこ　オリーブオイル さとう　ごまあぶら　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　だいこん　ぶなしめじ トマト　りんご　こんにゃく **きゅうり**　キャベツ　しそ	675	28.5	843	34.8
23	月	ごはん 牛乳	みぞれじる さといもコロッケ・ソース なまあげのにくみそいため	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　ぶたにく なまあげ　みそ	**ごはん**　あぶら さといもコロッケ　さとう でんぷん	にんじん　だいこん　こまつな ねぎ　しょうが　たまねぎ	710	24.9	879	30.4
24	火	ホットちゅうかめん 牛乳 （中250cc）	ピリからねぎラーメン（しる） カレーポテト（小②中③） ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん　あぶら ラーゆ　じゃがいも　こむぎこ ごま　さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん もやし　ねぎ　にら　ごぼう きゅうり　とうもろこし	619	24.3	804	31.5
25	水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに チキンナゲット（小②中③） りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　とうふ チキンナゲット	**ごはん**　ごまあぶら　さとう でんぷん　あぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　こまつな　りんご	671	27.2	847	34.3
26	木	こどもパンスライス 牛乳	ジュリエンヌスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハンバーグ	こどもパン　オリーブオイル あぶら　さとう　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ パセリ　ぶなしめじ　とうもろこし きゅうり　レモンかじゅう	633	28.1	811	35.1
27	金	ごはん 牛乳	みそだんごじる たれカツ こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく **みそ**　チキンカツ	**ごはん**　あぶら しらたまだんご　さとう　ごま	ごぼう　にんじん　だいこん こまつな　こんにゃく　もやし	639	25.9	797	31.2
30	月	ごはん 牛乳	さわにわん あじのレモンソースかけ とうふのごもくいため	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　あじ とりにく　とうふ	**ごはん**　あぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　だいこん ほししいたけ　こんにゃく　ねぎ レモンかじゅう　しょうが こまつな	638	27.9	793	34.0
31	火	【ハロウィン献立】 チキンライス 牛乳	かぼちゃのシチュー やきウィンナー コーンサラダ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう　とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト	チキン**ライス**　あぶら　バター こむぎこ　さとう パンプキンババロア	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ キャベツ　とうもろこし	758	24.6	944	30.4
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？		※**太字**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	653	26.1	830	32.6
						学校給食摂取基準	650	21~33	830	27~42

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
https://www.town.kawajima.saitama.jp/