



10月分給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲チルドチョコ ●▲ミートオムレツ ツナとパスタのサラダ ベーコンと野菜のスープ	630 22.1 26.7	たまご とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン チョコ パン粉 マカロニ じゃがいも	イタリアン ドレ
2 (木)	『食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！⑥』 ▲ハヤシライス ▲牛乳 キャベツとコーンのサラダ ▲県産ヨーグルト	711 24.7 24.3	豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	米 コーン	サラダ油 焙煎ごまドレ
3 (金)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 コールスローサラダ カレースープ	662 25.3 23.2	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 コーンクリー ミードレ
6 (月)	【十五夜献立】 ごはん ▲牛乳 いわしのおかか煮 里いものそぼろ煮 けんちん汁 お月見ゼリー	699 27.4 17.6	いわし とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	枝豆 だいこん ごぼう こんにゃく	はくさい ねぎ 米 さといも ゼリー さつまいも でんぶん	サラダ油
7 (火)	ごはん ▲牛乳 とり肉のからあげ ●野菜とたまごの和え物 なめこ汁	687 28.3 24.2	とり肉 たまご とうふ 油揚げ	味噌 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油
8 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 いちごジャム ●▲アンサンブルエッグ ポテトサラダ ▲オニオンスープ	648 24.1 24.0	たまご ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも ジャム	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
9 (木)	ごはん ▲牛乳 野菜入り焼き肉 たくあん和え いものこ汁	640 27.1 20.3	豚肉 とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ 米 さといも	サラダ油 ごま油
10 (金)	【目のあいごデー献立】 ▲コッペパン ▲牛乳 メープルジャム ▲ハッシュドビーフ風コロッケ ツナサラダ ▲キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	719 23.8 25.7	牛肉 とり肉 豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン キャベツ たまねぎ	パン ジャム 小麦粉 ゼリー パン粉 じゃがいも	サラダ油 焙煎ごまドレ マーガリン
14 (火)	ごはん ▲牛乳 ●いろどり野菜のたまご焼き ささみとひじきの和え物 肉じゃが	704 25.7 26.3	たまご 豚肉 ささみ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
15 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 白身魚フライ・ソース フレンチサラダ ミネストローネ	659 30.2 23.4	ほき ハム 豚肉	牛乳	にんじん いんげん トマト	キャベツ だいこん きゅうり セロリ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 でんぶん	サラダ油 フレンチドレ
16 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のスタミナ焼き ツナとわかめの和え物 きこのみそ汁	637 29.5 21.1	とり肉 ツナ とうふ 油揚げ	味噌 牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり えのきたけ キャベツ しめじ	コーン ねぎ 米 砂糖 じゃがいも	ごま油
17 (金)	★しょうゆラーメン ▲牛乳 にらまんじゅう② ブロッコリーのごま和え	631 29.7 22.1	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし だいこん ねぎ だけのこ	コーン だいこん 中華めん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
20 (月)	ごはん ▲牛乳 キャベツメンチカツ・ソース ささみとほうれん草のサラダ どさんこ汁	698 23.3 21.2	豚肉 とり肉 ささみ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 枝豆 たまねぎ もやし	コーン ねぎ 米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 棒々鶏ドレ マーガリン
21 (火)	ごはん ▲牛乳 にしんの塩焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	649 26.9 21.4	にしん とうふ 豚肉 油揚げ ちくわ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 こんにゃく だいこん しいたけ	ねぎ 米 砂糖 さつまいも	サラダ油
22 (水)	▲ミルクあげパン ▲牛乳 ▲シーザーサラダ ミートボールスープ アセロラゼリー	658 24.6 23.9	ハム とり肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン クルトン 砂糖 ゼリー じゃがいも でんぶん	サラダ油 シーザー サラダドレ 生クリーム
23 (木)	ごはん ▲牛乳 焼きようざ② もやしのナムル キムチ入り豚汁	642 24.0 19.2	豚肉 とり肉 チキンハム とうふ	味噌 牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい 米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 韓国ナムル ドレ
24 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲クリームゴールド 照り焼きチキン ●サラダニソア ウィンナーと野菜のスープ	710 30.9 32.0	とり肉 たまご ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	きゅうり キャベツ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも クリームゴールド	サラダ油 フレンチドレ
27 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲野菜コロッケ・ソース ほうれん草のごまマヨ和え 豆乳入りみそ汁	675 23.9 22.3	ささみ とり肉 とうふ 油揚げ	味噌 豆乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん コーン グリンピース キャベツ	ねぎ 米 でんぶん じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ
28 (火)	ごはん ▲牛乳 ほっけの文化干し 五目きんぴら すいとん汁	639 26.5 18.2	ほっけ 豚肉 さつまあげ 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	しらたき だいこん はくさい ねぎ	ごぼう 米 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま油 ごま
29 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ハンバーグのきのこソース イタリアンサラダ ●ほうれん草とたまごのスープ	645 27.5 21.2	とり肉 たまご 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも キャラメル 砂糖	サラダ油 イタリアン ドレ
30 (木)	【ハロウィン献立】 麦ごはん ▲牛乳 ▲かぼちゃとひき肉のカレー ハロウィンサラダ パンプキンババロア	689 23.2 22.5	とり肉 とりレバー かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 ババロア	サラダ油 コーンクリーミー ドレ
31 (金)	▲黒コッペパン ▲牛乳 チキンナゲット② カラフルサラダ ▲クラムチャウダー	687 29.4 23.7	とり肉 おから あさり ベーコン	ハム 牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	サラダ油 野菜和風ドレ

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質21.1～32.5g、脂質14.4～21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ

