



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 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 秋なすの肉いため 春雨スープ	620 20.8 22.0	えび たら 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこと キャベツ	ねぎ なす きくらげ	米 しゅうまいの皮 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油
2 (金)	▲食パン ▲牛乳 メープルジャム ▲●焼きメンチカツ 大根とハムのマリネ スコッチブロス	652 26.4 26.2	とり肉 ハム えんどう豆 ひよこ豆 大豆 レンズ豆 あずき	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	だいこん セロリー	パン ジャム 押麦 もち麦 パン粉 じゃがいも	マリネドレ サラダ油
5 (月)	ごはん ▲牛乳 つくねの照り焼き マカロニサラダ 肉じゃが	658 23.3 21.4	とり肉 ツナ 厚あげ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しらたき しいたけ	コーン たまねぎ 枝豆	米 パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ サラダ油
6 (火)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味ふりかけ あじカツ・ソース チョレギサラダ 根菜のごま汁	633 25.6 20.6	あじ 油あげ すけそうだら チキンハム とり肉 味噌 削り節 たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう	きゅうり 枝豆 ねぎ	米 パン粉 さといも 砂糖	サラダ油 チョレギドレ ごま
7 (水)	▲ハムサンド ▲牛乳 (ハムサンドの具・ケチャップ) コールスローサラダ ▲かぼちゃのポターージュ	681 28.8 27.2	ソーセージ ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン	パン	コールスロードレ サラダ油 バター
8 (木)	ポークチャップ丼 ▲牛乳 ピリ辛きゅうり ●コーンとたまごのスープ	669 29.1 23.9	豚肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ コーン	きゅうり	米 砂糖 でん粉	サラダ油 マーガリン ごま油
9 (金)	★広東めん ▲牛乳 米粉入り春巻き 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	636 22.1 23.1	豚肉 なると ささみ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ だけのこと たまねぎ きゅうり	ねぎ きくらげ もやし 枝豆	中華めん でん粉 春巻きの皮 ゼリー	サラダ油 棒々鶏ドレ
13 (火)	麦ごはん ▲牛乳 ▲バターチキンカレー 海そうサラダ ラ・フランスゼリー	692 22.2 24.7	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ コーン	米 大麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター 生クリーム
14 (水)	▲ツナサンド ▲牛乳 (ツナサンドの具) とうふナゲット② ミネストローネ	631 25.8 25.5	とうふ 魚肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり セロリー	コーン だいこん	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨ
15 (木)	ごはん ▲牛乳 わかめふりかけ さんまのみぞれ煮 浦上そばろ さつまいものみそ汁	633 23.2 19.4	さんま 豚肉 とうふ 味噌 さつまあげ ちりめん	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	ごぼう もやし ねぎ	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま
16 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲チョコクリーム チキンカツ・ソース ●具沢山サラダ ウインナーと野菜のスープ	689 25.9 33.5	とり肉 たまご かまぼこ ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	きゅうり たまねぎ カリフラワー	しいたけ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも チョコ	サラダ油 フレンチドレ
19 (月)	ごはん ▲牛乳 焼きぎょうざ② ささみの中華和え マーボーとうふ	614 23.6 19.0	豚肉 とり肉 ささみ とうふ	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり だけのこと	たまねぎ ねぎ	米 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油
20 (火)	ごはん ▲牛乳 のり香味ふりかけ いわしのおかか煮 れんこんのごまドレ和え すいとん汁	661 24.7 22.7	いわし かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	れんこん だいこん はくさい	きゅうり 枝豆 ねぎ	米 すいとん 砂糖	焙煎ごまドレ ノンエッグマヨ サラダ油 ごま
21 (水)	▲黒糖食パン ▲牛乳 ▲●ハムチーズピカタ 手作りポテトサラダ マカロニスープ	668 24.2 26.2	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ セロリー マッシュルーム	コーン キャベツ	パン 黒糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ サラダ油
22 (木)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！⑥』 ごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン げんきサラダ わかめスープ フルーツ杏仁	683 25.0 23.4	とり肉 ハム かつお節 とうふ なると	牛乳 昆布 わかめ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ だけのこと	きゅうり コーン ねぎ	米 でん粉 砂糖 フルーツ杏仁	サラダ油 ごま油 ごま
23 (金)	【十三夜献立㊦】 ▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 焼き栗クロック ▲野菜いっぱいサラダ ポークビーンズ	672 24.0 23.0	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり セロリー	パン キャラメル じゃがいも さつまいも くり パン粉	サラダ油 かんきつドレ
26 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご にらのツナ和え 豚汁	682 32.6 22.0	たまご ツナ 味噌 豚肉 納豆 とうふ	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油
27 (火)	ごはん ▲牛乳 ぶりのみそ漬けフライ ひじきのいため煮 せんべい汁	636 25.5 21.3	ぶり 味噌 ちくわ 大豆 とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	だいこん ごぼう しめじ	米 パン粉 砂糖 せんべい	サラダ油
28 (水)	▲食パン ▲牛乳 りんごジャム ▲いかのパン粉焼き イタリアンサラダ ▲秋の香りシチュー	621 32.6 19.2	いか ハム とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	赤パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり しめじ	パン パン粉 さつまいも くり ジャム	イタリアンドレ マーガリン 生クリーム
29 (木)	野菜かきあげ丼 ▲牛乳 (玄米ごはん・野菜かきあげ・天丼のタレ) ごまドレサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	627 18.1 20.8	ささみ とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	たまねぎ キャベツ コーン	ごぼう きゅうり ねぎ	米 玄米 小麦粉 じゃがいも	焙煎ごまドレ
30 (金)	【ハロウィン献立㊦】 ▲はちみつパン ▲牛乳 ハンバーグのきのこソース 花野菜サラダ ジャックのスープ かぼちゃプリン	675 28.5 23.9	豚肉 とり肉 チキンハム ウインナー かまぼこ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ズッキーニ キャベツ 黄パプリカ	きゅうり しめじ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも プリン	サラダ油 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・さつまいも・じゃがいも
・ねぎ・にら・キャベツ

