



10月献立予定表



小学校
神崎町給食センター

2021年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	【赤】 血・肉・骨になる	【緑】 体の調子を整える	【黄】 力や熱になる				
1	(金)	ごはん	○	さんま甘露煮 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	油あげ さんま とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく たまねぎ ながねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	651 24.2 2.04
4	(月)	ごはん	○	野菜コロッケ ABCスープ だいこん 大根サラダ	ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 マカロニ 野菜コロッケ	大豆油 サラダ油 ドレッシング	721 19.7 2.36
5	(火)	ごはん	○	あき秋さわら銚子山十漬け 肉じゃが 野菜のツナごま和え	さわら ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ グリーンピース えのきたけ しらたき	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	670 29.1 1.94
6	(水)	ごはん	○	ユーリンチー風 ワンタンスープ バンサンズー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん もやし しょうが	にんにく ながねぎ はくさい きゅうり	さとう ワンタン 米 春雨	ごま油 ごま	668 28.6 2.66
7	(木)	きなこあげパン	○	チリコンカン グリーンサラダ	きな粉 ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン さとう こむぎこ	大豆油 サラダ油 ドレッシング	662 29.5 2.23
8	(金)	ごはん	○	ぶた肉 豚丼の具 ちくわの和えもの お米のパパロア	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ		しらたき きゅうり たまねぎ	米 さとう お米のパパロア	サラダ油 ドレッシング	712 28.0 2.36
11	(月)	ごはん	○	ぶた肉 豚肉香味焼き みそ汁 ブルーベリーゼリー ほうれん草ともやしのお浸し	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ ながねぎ しめじ	米 じゃがいも ゼリー		648 26.6 2.34
12	(火)	ごはん	○	あつあ厚揚げの中華煮 ばんばんじー 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	ぶた肉 うずらたまご 鶏ささみ あつあげ	牛乳 小えび	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 さとう でんぶん ゼリー	サラダ油 ドレッシング	656 25.8 1.98
13	(水)	ごはん	○	てや照り焼きハンバーグ みそ汁 こんにやくサラダ なし梨	ハンバーグ 油あげ・豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ	こまつな にんじん たまねぎ もやし	だいこん こんにやく きゅうり なし	米 でんぶん さとう		626 23.7 2.69
14	(木)	ナン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) カレーミート もりもりサラダ	ぶた肉 スコッチエッグ 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん コーン	たまねぎ にんにく/しょうが レーズン キャベツ	ナン こむぎこ	サラダ油	603 33.4 2.87
15	(金)	ごはん	○	さバの竜田揚げ すまし汁 もやしとコーンのおひたし	とり肉 油あげ さば なると	牛乳	こまつな	たまねぎ もやし コーン	米 大豆油 ごま		667 26.2 2.19
18	(月)	ごはん	○	しょうがやモウカ生姜焼き とり肉 やさいのみそ煮 しおこんが 塩昆布和え 栗のムース	あつあげ とり肉 みそ	牛乳 モウカサメ こんぶ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん	こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう 栗のムース	サラダ油 ごま	659 28.6 1.90
19	(火)	ごはん	○	きのこカレー マカロニサラダ	ハム ぶた肉	牛乳	にんじん にんにく きゅうり しめじ	えのきたけ まいたけ たまねぎ りんご	米 じゃがいも マカロニ さとう	カレールウ マヨネーズ サラダ油	753 23.4 2.26
20	(水)	ごはん	○	ニラまんじゅう 麻婆豆腐 ちゅうかふうあ 中華風和え物	とうふ/みそ ニラまんじゅう ぶた肉 鶏ささみ	牛乳 くらげ	にんじん	たけのこ ながねぎ にんにく きゅうり もやし	米 さとう でんぶん	ごま サラダ油 ごま油	621 27.2 2.38
21	(木)	ことう黒糖パン	○	フランクフルト(ケチャップ) はくさい 白菜のクリーム煮 もやしとハムのサラダ	ベーコン フランクフルト ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん もやし	たまねぎ しめじ きゅうり はくさい	パン 米粉 さつまいも	ドレッシング バター	652 25.0 3.25
22	(金)	ごはん	● コーヒー	イカフライ イタリアンサラダ(イタリアン) マロニースープ	とり肉 なると	牛乳 イカ わかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ 赤ピーマン	たまねぎ きピーマン 干しいたけ ながねぎ	米 マロニー コーヒーの素	大豆油 ドレッシング	663 23.1 2.16
25	(月)	ごはん しそひじき	○	アジのスタミナ漬け さつま汁 切り干し大根の煮物	とり肉 みそ 油あげ・ちくわ きんぴらあげ	牛乳 アジ	にんじん 切干大根	ごぼう ながねぎ 干しいたけ だいこん	米 さとう さつまいも	サラダ油	651 28.2 2.53
26	(火)	ごはん	○	あつや厚焼きたまご しゆん旬のみそ汁 小松菜と白菜のおひたし	たまご みそ 油あげ	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ はくさい	米		607 20.5 2.00
27	(水)	ごはん	○	ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	米 じゃがいも	サラダ油 生クリーム バター ハヤシルウ	708 23.7 2.4
28	(木)	ゆで中華麺	○	みそラーメンの汁 大学いも おかか和え	ぶた肉	牛乳 かつおぶし	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ながねぎ	もやし たまねぎ コーン にんにく	さつまいも さとう 中華めん	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま	647 26.0 2.4
29	(金)	ごはん	○	しおネギ塩だれチキン ゆで野菜(柚子かつお) つぶつぶコーンポタージュ ハロウィンデザート	とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	もやし たまねぎ コーン キャベツ ながねぎ	米 はちみつ かぼちゃ/パパロア	生クリーム サラダ油	728 26.1 2.42

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。
裏面もご覧下さい。

学校給食摂取基準 21.1~32.5
2.0g未満