

# 10月給食献立表

今月の給食目標

明和町教育委員会  
明和町学校給食会

すききらいしないで食べよう

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	たんぱく質 炭水化物	脂質		
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ もすくのスープ	あじ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	582 kcal 23.5 g	
2 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソース だいずサラダ	だいず ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さんおんとう パンこ	あぶら	545 kcal 25.3 g	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとあつあげのみそいため おかかマヨあえ	とりにく あつあげ みそ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	600 kcal 27.0 g	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに かおりキャベツ すましじる おつきみデザート	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さんおんとう ゼリー		593 kcal 27.9 g	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ だいこんサラダ	ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	こめ こんにやく さんおんとう	あぶら ごま	608 kcal 25.4 g	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのカレーあげ こまつなのあえもの やさいとらふのみそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら ごま	603 kcal 22.3 g	
9 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しのだうどん ごまドレッシングサラダ ワインゼリー	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン うどん ゼリー	ドレッシング	568 kcal 24.0 g	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのしょうがに ひじきとごぼうのちょうかつサラダ	ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	563 kcal 22.0 g	
16 木	コッペパン ぎゅうにゅう	さけフライ ポイルキャベツ にくだんごスープ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	パン こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	571 kcal 28.2 g	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ふのり こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも ルウ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	568 kcal 20.2 g	
<b>●食育の日● 三重県でとれた、さつまいもを使って「大学いも」をつくります。</b>										
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい だいがくいも	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ はくさい	こめ かたくりこ さんおんとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	592 kcal 18.2 g	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナやき ナムル	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	584 kcal 23.2 g	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに ゆかりあえ ごもくまめ	まぐろ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが キャベツ ごぼう	こめ さんおんとう こんにやく	あぶら ごま	571 kcal 31.7 g	
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう	イタリアンふうそぼろ コンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし	パン パンこ さんおんとう じゃがいも ポタージュ	あぶら	575 kcal 24.0 g	
<b>三重県でとれた、さといもを使って「だいこんのきめ煮」をつくります。</b>										
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	とんてきふう そえキャベツ だいこんのふくめに	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	こめ さんおんとう こんにやく さといも	あぶら	592 kcal 23.7 g	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに パンサンスー	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	こめ かたくりこ はるさめ さんおんとう	ごまあぶら	567 kcal 22.4 g	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーそぼろ こんにやくサラダ	とりにく だいず たまご ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ さんおんとう こんにやく	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	620 kcal 26.6 g	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやきふう キャベツのたくあんあえ さわにわん	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たくあん もやし だいこん	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	616 kcal 26.8 g	
30 木	こくとうパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームに コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン パシヤメルソー ス	あぶら ドレッシング	588 kcal 24.5 g	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ ちくぜんに てまきのり	ぶたにく みそ なっとう とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さんおんとう こんにやく	あぶら	584 kcal 25.8 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。