

10月給食献立表

こんげつ きゅうしよくめくひょう
今月の給食目標

すききらいしないで食べよう

明和町教育委員会

明和町学校給食会

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)	炭水化物	脂質	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ かおりキャベツ ごもくきんぴら	かつお とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かおり	キャベツ ごぼう	ごめ こんにやく さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	579 kcal 27.7 g
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ はくさいのあえもの すましじる	さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ	ごめ さんおんとう		632 kcal 26.5 g
3 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソースかけ そえやさい コンソメスープ あおりんごゼリー	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン ゼリー さんおんとう かたくりこ じゃがいも パンこ		574 kcal 23.1 g
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく きゅうり	ごめ はるさめ さんおんとう	ごまあぶら	568 kcal 20.9 g
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに だいこんサラダ ひじきのふりかけ	とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん しそ	たまねぎ きゅうり だいこん	ごめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	568 kcal 23.8 g
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	ごめ はるさめ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	564 kcal 21.8 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのなんばんづけ とりにくだんごじる	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	599 kcal 28.0 g
10 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	カレーうどん コールスローサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン うどん カレールウ	あぶら ドレッシング	580 kcal 26.4 g
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのアングレーズ もやしのごまあえ さといものみそじる	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし だいこん たまねぎ	ごめ パンこ さんおんとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	630 kcal 23.5 g
食育の日 明和町でとれた、ピーマンを使って「八宝菜」、さつまいもを使って「大学芋」をつくります。									
18 金	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	ごめ かたくりこ さんおんとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	593 kcal 18.2 g
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに わふうサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい しいたけ もやし きゅうり しろねぎ	ごめ しらたき さんおんとう	あぶら	572 kcal 24.7 g
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ごまネーズサラダ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	ごめ じゃがいも カレールウ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	614 kcal 22.4 g
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのカリカリフライ たくあんをあえもの さわにわん	ぶたにく あぶらあげ きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん たくあん ごぼう たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	ごめ かたくりこ	あぶら ごま	603 kcal 24.3 g
24 木	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに フレンチサラダ やさいのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マーマレード	あぶら ドレッシング	570 kcal 28.1 g
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき キャベツのあさづけ こんぶとごやとうふのにも	さんま こおりとうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	661 kcal 28.1 g
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー だいずといものあげに	ぶたにく あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	660 kcal 25.3 g
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき もすくじる オレンジゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく もやし	ごめ ゼリー さんおんとう	あぶら	578 kcal 24.4 g
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに おかかマヨあえ	とりにく さつまあげ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	575 kcal 25.8 g
31 木	コッペパン ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ そえやさい ミネストローネ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	パン パンこ マカロニ こむぎこ かたくりこ	あぶら	597 kcal 19.5 g

注) 献立は都合により変更することがあります。