



10月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (ぬつ ちからになる)	赤色の食品 (ち にくになる)	緑色の食品 (からだ ちようし ととのを調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
21	月	南小 金小	むぎごはん	なっとう キムチのいそべあげ おでん	ごはん むぎ ごまあぶら さといも	なっとう のり がんとどき ちくわ こんぶ さつまあげ うすらのたまご	こんにゃく キャベツ きゅうり はくさい だいこん にんじん	679 29.3	854 35.2
23	水		こめこげ んまいハ ニーパン	ハンバーグきのこソース まめとコーンのソテー コンソメスープ	パン バター さとう オリーブゆ じゃがいも	とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	たまねぎ しめじ たもぎたけ コーン えだまめ キャベツ にんじん セロリー	657 31.2	823 38.8
25	金	「食育の日」 今月は愛知 県の料理です	むぎごはん	みそでんがく(ささかま、こんにゃく) ひきすり りんご かくチーズ	ごはん むぎ さとう あぶら	みそ とりにく ささかまほこ やきどうふ かまぼこ チーズ	こんにゃく はくさい ねぎ りんご	674 30.7	831 36.4
28	月	大小	むぎごはん	ビビンバ(肉そぼろ) ビビンバナムル ちゅうかコーンたまごスープ	ごはん むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぶたにく ひきにく だいず たまご	ほうれんそう だいずもやし にんじん ぜんまい こまつな たもぎたけ コーン	623 25.6	782 30.3
29	火		ごはん	とりにくのレモンに れんこんのサラダ ぐたくさんのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	レモン れんこん きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ	646 25.3	808 30.2
30	水	明日はハロウ インですね♪	しよくパ ン キャラメ ルクリ ーム	かぼちゃコロッケ とりにくとだいずのトマトに やさしいスープ	パン さとう あぶら オリーブゆ	とりにく だいず ひよこまめ ベーコン	たまねぎ えだまめ かぼちゃ トマト パセリ にんじん キャベツ もやし	677 24.8	827 29.5
31	木		むぎごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) りっちゃんサラダ あぶらふりみそしる	ごはん あぶら さとう オリーブゆ あぶらふり じゃがいも	ぶたにく とりにく かつおぶし ハム こんぶ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	658 23.6	864 30.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	654	26.4	22.5	370	2.7
中学校	819	31.7	26	396	3.2