



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 <small>（無や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	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
1	金	大小5年、特学	ごはん	はるまき だいこんのマーボーいため はるさめスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ふたにく みそ とりにく	にんにく しょうが だいこん にんじん だいこんぼ たけのこ もやし ねぎ	636 20.4	808 24.4
4	月	大中1年	ごはん	かつおのあげに やさいのごますあえ わかたけじる	ごはん あぶら さとう ごま	かつお あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ	だいずもやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ みすな	626 28.8	786 34.2
5	火		むぎごはん	セルフぶたどん きりほしだいこんのちゅうかサラダ てつぶんたっぷりみそじる	ごはん むぎ あぶら さとう ドレッシング	ふたにく ハム あぶらあげ こおりとうふ ひじき わかめ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えだまめ きりほしだいこん だいずもやし きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう	615 29.5	777 34.7
6	水	大小3年	ミルクパン	ハムチーズいりたまご焼き フレンチサラダ きのこスパゲティ	パン ドレッシング スパゲティ あぶら	たまご ハム チーズ まぐろ ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パセリ	634 24.5	823 31.0
7	木		ごはん	チキンカレー ひじきときゅうりのサラダ オレンジ（2こ）	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら なまクリーム	ひじき とりにく	きゅうり とうもろこし はくさい にんにく しょうが たまねぎ にんじん オレンジ	636 18.3	789 21.4
8	金		ごはん	さばしょうがじょうゆ焼き すきこんぶとぶたにくのいためもの すいとんじる	ごはん あぶら さとう すいとん	さば ぶたにく こんぶ とりにく	こんにゃく にんじん だいずもやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ しょうが	646 27.8	814 33.4
11	月	金中のリクエストメニューです！ みなさん、おたのしみーに！！ 	ごはん	とりにくのレモンに まめまめサラダ とんじる とうにゅうプリン	ごはん かたくりこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも プリン	とりにく だいず ハム ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	レモン えだまめ とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	743 32.1	912 38.2
12	火	南小	ごはん	ポークしゅうまい（2こ3こ） だいこんサラダ マーボーとうふ	ごはん ごま こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ふたにく まぐろ だいず とうふ みそ	だいこん キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ	664 25.5	853 31.3
13	水	南小金中	しよくパン いちごジャム	かぼちゃコロッケ パンネのミートソース やさいスープ	パン あぶら こむぎこ マカロニ オリーブゆ ジャム	ふたにく ベーコン	かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん しいたけ パセリ トマト もやし はくさい	672 21.5	839 25.7
14	木	大中	ごはん	はつがげんまいいりひらつくね あぶらふのたまごとじに ぐたくさんのみそじる	ごはん はつがげんまい あぶらふ さとう じゃがいも	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん たもぎたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	675 27.5	840 32.4
15	金	大中	えいようきょうか ごはん	ハヤシシチュー コーンいりツナサラダ バナナ	ごはん じゃがいも えいようきょうかまい バター なまクリーム	まぐろ ぶたにく	とうもろこし もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん バナナ レモン	646 21.5	812 25.6

※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。

<お知らせ>

8月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。
詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。



<裏に続きます>