

10月献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

10月の給食目標				赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価		
日	曜日	地域でとれる食べものについて知ろう		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	木	黒パン	牛乳	ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ きのこのシチュー カルピスポンチ	卵 豆乳 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 乳酸菌飲料	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、しめじ たまねぎ、マッシュルーム バナナ、みかん、パイナップル マンゴー、いんげん豆	黒パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	753 33.1	953 42.6
2	金	ごはん	牛乳	マグロかつ れんこんサラダ 豚汁 切りこんぶ煮	まぐろ 豆乳、豆腐 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 パプリカ にんじん	れんこん、キャベツ、コーン だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく	米 さとう さといも パン粉	油 マヨネーズ	622 26.0	806 32.9
5	月	ごはん	牛乳	さばの西京焼き いそあえ 厚揚げのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	さば みそ 厚揚げ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えのき だいこん、しいたけ、ねぎ 切干しだいこん、しいたけ	米 さとう	油	650 28.0	824 34.5
6	火	ごはん	牛乳	かに入り玉子焼き 肉じゃが 青菜のみそ汁	卵 かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ、たけのこ、たまねぎ、し らたき、はくさい、しいたけ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油	563 26.0	713 32.0
7	水	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ボークカレー) タブレとツナのサラダ なし	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん みずな パプリカ ブロッコリー ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり レモン、なし、いんげん豆 レンズ豆、ズッキーニ レモン	米、むぎ じゃがいも さとう、もち麦 クスクス	油	690 26.1	863 31.8
8	木	うどん	牛乳	焼き栗コロッケ かまぼこ入りおひたし 肉うどん汁 フルーツのヨーグルトあえ	かまぼこ 豚肉 なると 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、えのき、きゅうり たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ、みかん、パイナップル、黄桃	うどん、パン粉 くり、さとう さつまいも じゃがいも	油	649 23.8	856 30.3
9	金	目の愛護デー にんじん ピラフ	牛乳	鶏ときのこのみそグラタン アーモンドサラダ ポトフ セレクトデザート	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム まいたけ、しめじ、えだまめ キャベツ、きゅうり、コーン いんげん豆	米 さとう じゃがいも セレクトデザート	バター こま アーモンド	677 28.8	808 34.5
13	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの肉みそかけ 切り干し大根のサラダ かきたま汁	厚揚げ 豚肉、ツナ 鶏肉 なると 卵	わかめ 牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	切干しだいこん、きゅうり もやし、たまねぎ、だいこん きくらげ、ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 マヨネーズ	633 27.4	802 33.3
14	水	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ナッツ 野菜のボン酢あえ こしね汁 かき	豚レバー 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし、キャベツ、レモン こんにゃく、しいたけ ねぎ、かき	米 さとう さといも 片栗粉	油 アーモンド こま ごま油	629 27.2	809 35.2
15	木	ごはん	牛乳	トロにしん塩焼き からしあえ 大根と油揚げのみそ汁 高野豆腐の卵とじ	にしん 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな さやいんげん	はくさい、もやし、だいこん ねぎ、たまねぎ、しめじ	米 さとう	油	644 31.7	817 38.6
16	金	5年リクエスト ライス	牛乳	ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ ABCスープ 焼きプリンタルト	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、しめじ セロリ、えだまめ	米 さとう マカロニ 焼きプリンタルト	油	712 24.9	874 30.1
19	月	片品の日 ごまごはん	牛乳	棒ぎょうざ おかかあえ 野菜たっぷり豆乳みそ汁 さといものうま煮	豚肉、鶏肉 削り節 あさり 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、だいこん しめじ、たまねぎ、ごぼう はくさい、えだまめ	米 さといも さとう 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま 油	589 23.9	792 31.5
20	火	食パン アラッパム	牛乳	アボカドとポテトのグラタン パッパヨサラダ トマトと卵のスープ ぶどう	ツナ 鶏肉 あさり 卵 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ トマト にんじん さやいんげん	アボカド、コーン、キャベツ きゅうり、レモン、たまねぎ はくさい、ぶどう、いんげん豆	食パン じゃがいも さとう 片栗粉 ジャム	マヨネーズ 油	662 27.9	869 36.3
21	水	ごはん	牛乳	酢豚 ごまドレッシングあえ 豆まめマーボ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、もやし、きゅうり コーン、れんこん、ねぎ ヤングコーン、金時豆 いんげん豆、ひよこ豆	米 片栗粉 さとう	油	698 31.6	888 39.2
22	木	行事食：十三夜 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 煮びたし けんちん汁 お月見だんご	さけ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	はくさい、もやし、ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	米 さとう さといも だんご	油	645 30.0	801 36.5
23	金	学校給食 ぐんまの日 まいたけ ごはん	牛乳	そぼろ入り玉子焼き 梅の香あえ おっきりこみ りんご	油揚げ 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 みずな	まいたけ、えだまめ、たまねぎ コーン、だいこん、きゅうり 梅、はくさい、ねぎ、りんご	米 さとう 片栗粉 おっきりこみ種	油	682 27.0	835 32.2
26	月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ しそひじきあえ 親子煮	あじ 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき あおのり	にんじん こまつな みずな さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ しめじ	米 じゃがいも さとう パン粉	油 こま	647 33.6	824 41.6
27	火	ハヤシライス (むぎごはん)	シ ョ ア	(ハヤシシチュー) 花野菜サラダ もも	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 ショア ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム カリフラワー、キャベツ きゅうり、黄桃、いんげん豆	米 むぎ じゃがいも さとう	油	648 25.7	816 31.6
29	木	ゆめロール	牛乳	ホキのハーブ焼きトマトソース フレンチサラダ パンキンポタージュ オレンジ	ホキ ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、マッシュルーム オレンジ、いんげん豆	パン さとう	油 マヨネーズ バター	662 27.2	946 36.0
30	金	ごま菜めし	牛乳	鶏のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 にら玉みそ汁 ヨーグルト	大豆 さつま揚げ 鶏肉、油揚げ 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	さやいんげん にんじん にら	ねぎ、たまねぎ、はくさい しいたけ	米 さとう	ごま 油	731 36.6	844 41.0

*魚料理にはほねがあります。気をつけて食べましょう。
*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食卓相当量) 小学生 2.1g
中学生 2.7g

◇今月の地場産物食材：米・牛乳・じゃがいも・たまねぎ・だいこん・ねぎ・はくさい・ほうれん草・卵・こんにゃく・しいたけなどです。