

10月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう 地域の食材をしょう  献立名	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	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I類 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
1	火	コッペパン, マーガリン, 牛乳, ミルメーク, さつま芋とチーズのたまご焼き, 切り干し大根のアラビアータ, ABCスープ	豚, 鶏ひき肉, ベーコン	牛乳, チーズ	人参, トマト	玉ねぎ, 切干大根, キャベツ, 大根, しいたけ, 枝豆	パン, ミルメーク, さつま芋, 砂糖, 片栗粉, マカロニ	マーガリン, マヨネーズ, 油	666 861	24.7 32.1
2	水	とりごぼろごはん, 牛乳, 豆腐ハンバーグのあんかけ, 青菜ののり酢あえ, じゃがいもとベーコンのみそ汁	鶏肉, 油揚げ, 豆腐ハンバーグ, ベーコン, みそ	牛乳, のり	人参, ほうれん草, いんげん	ごぼう, しめじ, 大根, キャベツ, きゅうり, えのき, 玉ねぎ	米, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	ごま, 油	654 852	26.3 33.8
3	木	ポークストロガノフ, 牛乳, キャベツのサラダ, りんご	豚肉, えび	牛乳	人参, トマト, パプリカ	マッシュルーム, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, コーン, りんご	米, 砂糖, いんげん豆, 花豆	油, 生クリーム	698 857	24.9 30.0
4	金	げんまいごはん, 牛乳, 油淋鶏, じゃがいもの棒棒鶏あえ, ビーフンスープ, 黒ゴマプリン	たら, ささみ, 卵	牛乳, わかめ	パプリカ, 人参, にら	ねぎ, きゅうり, しいたけ, きくらげ, 玉ねぎ	米, 発芽玄米, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも, ビーフン, プリン	油, ごま	654 795	26.5 31.7
7	月	小学5年生リクエスト給食 さつまいもごはん, お茶, さばのみそ, こんにゃくサラダ, なめこ汁, りんご	油揚げ, さば, 卵, 豆腐, みそ		人参, ほうれん草	しいたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり, コーン, なめこ, ねぎ, りんご	米, さつまいも, 砂糖, こんにゃく	油	637 811	22.7 28.7
8	火	食パン, ジョア (ブルーベリー), ハムカツ, イタリアンサラダ, ポトフ	鶏肉, ハムカツ, ベーコン, ウインナー	ジョア, チーズ	ブロッコリー, 人参, パジル	キャベツ, きゅうり, 大根, コーン, 玉ねぎ	パン, 砂糖, じゃがいも	油, オリーブ油	657 880	27.1 35.5
9	水	ごはん, 牛乳, 麻婆大根, ナムル, 中華スープ, スイートポテト	豚ひき肉, みそ, 卵, なた	牛乳, しらす	人参, にら, パプリカ, 小松菜	大根, ねぎ, もやし, きゅうり, たけのこ, 白菜, なす	米, 砂糖, 片栗粉, スイートポテト	油, ごま油	652 792	24.5 29.6
10	木	ごはん, 手作りのりかけ, 牛乳, 鶏の唐揚げ (2, 3こ), 中華サラダ, 豆腐のみそ汁	鶏肉, くらげ, 豆腐, かつお節, みそ	牛乳, わかめ, しらす, 昆布	人参, 大根葉	もやし, きゅうり, ねぎ	米, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	627 827	22.3 28.2
11	金	ごはん, 牛乳, 干草焼き, カリフラワーの鶏そぼろかけ, 大根のみそ汁	鶏, 鶏ひき肉, 油揚げ, みそ	牛乳	人参, ほうれん草, パプリカ, 小松菜	玉ねぎ, しめじ, コーン, カリフラワー, パプリカ, グリンピース, 大根, ねぎ	米, 砂糖, 片栗粉, レンズ豆	油	619 790	26.3 32.0
15	火	サンマー麺ラーメン, ジョア (マスカット), 煮たまご, 野菜炒め, ヨーグルトケーキ	豚肉, なた, 卵, ハム	ジョア, わかめ, ヨーグルト, 牛乳	人参, ビーマン	もやし, しなちく, コーン, きくらげ, ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, パナナ	麺, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	678 837	32.2 39.1
16	水	十三夜行事食 くりごはん, 牛乳, あじの朴葉みそ焼き, しそひじきあえ, 呉汁, 月見だんご	あじ, みそ, 鶏肉, 大豆, 豆乳	牛乳, ひじき	ほうれん草, 人参, 小松菜	きくらげ, わらび, たけのこ, もやし, きゅうり, 大根, ごぼう, しめじ	米, 砂糖, くり, さつまいも, こんにゃく, 月見団子	ごま油, 油	687 876	30.1 37.1
17	木	フランコッペパン, 牛乳, チキンリングカツ (2・3), オニオンリングカツ, カレー風味ポテトサラダ, ほうれん草のスープ	鶏肉, 卵, ハム, ぼたて	牛乳	人参, ほうれん草	玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, しいたけ	パン, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, スパゲッティ	油, マヨネーズ, ごま	641 864	29.3 38.1
18	金	ごはん, 牛乳, ポークチャップ, はやとりの浅漬け, 厚揚げとかぼちゃのみそ汁, ぶどう2こ	豚肉, 厚揚げ, みそ	牛乳, わかめ	小松菜, かぼちゃ, 人参	玉ねぎ, しめじ, 大根, はやとりの, きゅうり, ぶどう	米, 砂糖, いんげん豆	油	645 794	26.6 32.0
21	月	ごはん, 牛乳, にしんのてり焼き, 大根といち煮物, 豚汁, かぼちゃのプリンタルト	にしん, いか, 豚肉, 豆腐, みそ	牛乳	絹さや, 人参	大根, 白菜, ごぼう, ねぎ	米, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, タルト	油, ごま	687 844	32.2 39.1
22	火	学校給食ぐんまの行事食 ごはん, 牛乳, ぐんまのなつとう, 肉じゃが, かきたま汁, かみなりこんにゃく	納豆, 豚肉, 卵, みそ	牛乳, わかめ	人参, いんげん, 大根葉	玉ねぎ, えのき, 大根, ねぎ	米, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく	油, ごま油, ごま	634 804	26.3 32.1
23	水	かたしなの日 おつきりこみうどん, 牛乳, ちくわ天, お浸し, フルーツ入りさとうづめっこ	鶏肉, 油揚げ, 竹輪	牛乳, しらす	かぼちゃ, 人参, ほうれん草	大根, 白菜, ねぎ, まいだけ, えのき, きゅうり, キャベツ, みかん, もも	麺, 砂糖, 小麦粉, あんこ	油, ごま	667 813	27.4 33.0
24	木	ぐんまの小麦パン (夢ロールパン), 手づくりりんごジャム, 牛乳, 焼き菓コロッケ, ツナサラダ, コーンスープ	ツナ, 豚肉	牛乳	人参, パプリカ, いんげん	りんご, レモン, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	パン, 砂糖, コロッケ, 花豆, いんげん豆	油	688 888	23.8 29.5
25	金	わかめごはん, 牛乳, 肉団子 (2, 3こ), こぎつねサラダ, こしね汁, オレンジ	肉団子, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐, みそ	牛乳, わかめ	人参	もやし, きゅうり, キャベツ, しいたけ, ねぎ, オレンジ	米, 砂糖, こんにゃく	ごま, 油	610 800	25.2 31.8
29	火	ハロウィン行事食 ハロウィン (かぼちゃ) カレーライス, 牛乳, 海草サラダ, みかん	豚肉, えび	牛乳, 海藻	人参, かぼちゃ	玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, みかん	米, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	油	680 847	25.0 30.5
30	水	ごはん, 牛乳, 太刀魚のフライ, いりどり, 青菜のみそ汁, 金時豆の甘煮	たちうお, 卵, 鶏肉, 竹輪, みそ	牛乳	人参, 絹さや, 小松菜	ごぼう, たけのこ, れんこん, 白菜, ねぎ	米, 小麦粉, パン粉, こんにゃく, 砂糖, 三温糖, 金時豆	油	665 845	28.3 34.6
31	木	黒パン, 牛乳, マカロニグラタン, ごぼうサラダ, 人参のミルクポタージュ	豚ひき肉, 大豆, いか	牛乳, チーズ	人参, ハセリ	大根, きゅうり, ごぼう, 玉ねぎ, えのき, グリンピース	パン, 砂糖, じゃがいも, マカロニ	マヨネーズ, 油	645 860	27.3 35.3

*おさかなりょうりには、ほねがありますので、きをつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

◇今月の地場産物食材 : 米・牛乳・大根・キャベツ・はやとりの・豚肉・白菜・りんご・さつまいもなどです。

(平均食塩相当量) 小学生 2.3g 中学生 3.0g