

10月の献立予定表

令和5年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材	みどり 緑の食材	き 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など
		おもに 主	おもに 主	おもに 主	※上から小学校(中学年)・中学校					
2 (月)	<豆腐の日> ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 青大豆 豆腐	しょうが きゅうり 小松菜 しいたけ	ごめ さとう ビタミン米	603	29.3	17.9	336	2.4	
					758	35.2	20.2	364	3.0	
3 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き チーズおかか和え きんぴら汁	牛乳 みそ かまぼこ 豆腐	キャベツ にんじん ねぎ	ごめ さとう ごま ビタミン米	595	29.5	17.3	379	2.5	古小6年
					751	35.5	19.6	416	3.0	
4 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 チキンと野菜のサラダ オレンジ	牛乳 チーズ	キャベツ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	スパゲティ パター オリーブオイル コールスロードレッシング	674	30.3	19.5	335	3.7	古小6年
					884	38.7	22.8	368	4.8	
5 (木)	黒糖パン 牛乳 手作りかぼちゃグラタン グリーンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん マッシュルーム チンゲン菜	黒糖パン さとう バター 米粉 オリーブオイル じゃがいも	694	29.2	25.7	430	3.2	古中
					848	35.2	30.4	483	4.0	
6 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ 切干大根のごまサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ	しょうが 切干大根 にんじん 玉ねぎ	ごめ 小麦粉 油 ごま ビタミン米	642	28.9	18.9	334	2.2	
					807	34.6	21.5	362	2.6	
10 (火)	<目の愛護デー> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ	ごめ さとう ごま油 ビタミン米	656	24.5	23.1	300	2.6	
					830	29.6	27.1	320	3.2	
11 (水)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ いそ和え 白菜汁	牛乳 たまご のり	ほうれん草 もやし 白菜 しいたけ	ごめ 小麦粉 油 ごま ビタミン米	641	29.0	17.3	307	2.6	古小
					811	35.3	19.8	327	3.2	
12 (木)	食パン 牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ たまごスープ	牛乳 豆腐	しょうが にんじん きゅうり きくらげ	パン じゃがいも でん粉 マヨネーズ	645	30.9	24.6	336	3.4	鮫小
					783	36.9	28.8	365	4.2	
13 (金)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ パンパンジーサラダ 大根のみそ汁	牛乳 中華くらげ 豆腐 みそ	メルルーサ とり肉 油揚げ 大根 ねぎ	ごめ でん粉 さとう ビタミン米	608	27.0	18.1	321	2.5	古中
					770	32.8	20.8	345	3.1	
16 (月)	<世界食糧デー> ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き 切干大根炒め わかめのみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	ねぎ もやし しょうが にんじん 小松菜	ごめ さとう 油 じゃがいも ビタミン米	599	28.4	17.0	339	2.5	古中
					755	34.1	19.2	367	3.1	
17 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ くらげのコキコキサラダ かき玉みそ汁	牛乳 中華くらげ みそ	しょうが 大根 にんじん しいたけ	ごめ でん粉 さとう ビタミン米	665	24.8	25.7	309	2.4	
					841	30.1	30.3	331	2.9	
18 (水)	<おにぎりの日> 牛乳 いかのねぎみそ焼き じゅうねん和え 白玉汁	牛乳 みそ 油揚げ	ねぎ ほうれん草 もやし ごぼう	ごめ えごま 白玉もち さとう	610	27.1	13.6	298	2.2	
					726	31.7	15.0	315	2.7	
19 (木)	<食育の日〜トルコ〜> ビタパン 牛乳 チキンケバブ ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 ツナ ウインナー	にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム	ビタパン さとう マヨネーズ マカロニ	587	28.6	27.5	417	3.0	
					706	34.0	32.0	475	3.7	
20 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き カラフルひじきサラダ なめこ汁	牛乳 みそ 豆腐 大豆	キャベツ きゅうり ねぎ	ごめ さとう じゃがいも ビタミン米	608	28.8	17.2	324	2.5	
					766	34.6	19.4	349	3.1	
23 (月)	<古中3年生バイキング給食> ごはん 牛乳 しゅうまい マーボーもやし ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	もやし にら しょうが しいたけ	ごめ 油 でん粉 ワンタン ビタミン米	643	23.9	22.0	264	2.5	鮫中
					841	29.8	27.4	276	3.1	
24 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース 野菜とたまごの香りづけ もやしのみそ汁	牛乳 たまご 油揚げ	玉ねぎ しめじ きゅうり もやし	ごめ でん粉 さとう ビタミン米	619	28.2	21.1	331	2.3	
					778	33.8	24.1	358	2.8	
25 (水)	<鮫小5年生バイキング給食> ごはん 牛乳 きのご信田 キャベツのみそ炒め キムチスープ	牛乳 ウインナー ぶた肉	にんじん キャベツ きくらげ キムチ	ごめ 油 さとう ビタミン米	579	21.6	20.1	322	2.4	古中
					716	25.2	22.1	341	2.9	
26 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのごまソース和え ベーコンと野菜のスープ	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン パン粉 バター マヨネーズ じゃがいも ごまドレッシング	605	31.9	22.5	326	3.1	古小1年
					744	39.2	26.6	354	3.9	
27 (金)	チキンカレー（麦ごはん） 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳 とり肉	キャベツ 大根 玉ねぎ いんげん りんご パナナ にんにく しょうが	ごめ さとう じゃがいも カレールー ビタミン米	635	20.4	18.1	287	2.6	
					799	24.6	20.8	302	3.2	
30 (月)	<食品ロス削減の日> ごはん 牛乳 手作りとりつくね ツナともやしの中華和え 生揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 生揚げ	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし にんじん	ごめ でん粉 じゃがいも ごま ビタミン米	597	26.5	17.0	317	2.3	鮫小
					756	32.2	19.5	340	2.8	
31 (火)	<鮫小4年和食マナー給食> ごはん 牛乳 さけの塩焼き 筑前煮 まめふのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	にんじん 大根 筍 絹さや しめじ ねぎ	ごめ 油 麴 さとう ビタミン米	588	28.5	17.3	306	2.5	鮫中
					743	34.7	19.7	327	3.0	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさんの給食一口メモ 	今月の地場産品（予定） 市町村、県内産	今月の平均栄養価 * 右は基準値			
			小学校(中学年)	中学校	
●10月2日は、その語呂合わせから「豆腐の日」です。昔からある、日本の食べ物の良さを見直し、おいしくいただきます！また「豆腐」は、鮫川村産の「大豆」を「手・まめ・館」で加工して作っています。●10月10日は、目の愛護デーで、目に良い食べ物として、青魚のさば、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどが登場します。食べ物で目に良い栄養を取り入れ、目を十分に休めてください。●16日は「世界食糧デー」、30日は「食品ロス削減の日」です。ぜひ、大人も子どもも食に関する様々な問題に関心を持ち、日本人の「もったいない」精神を忘れずに、毎日の食事を大切に積み重ねていってほしいものです。 ※10月18日（水）は、「おにぎりの日」です。忘れずにお願いします。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草、ねぎ じゃがいも、かぼちゃなど	エネルギー kcal	623	650	781 830
		たんぱく質 g	27.4	18～32	33.2 25～40
		脂質 g	20.0	18～22	23.1 24～28
		カルシウム mg	329	350	356 450
		塩分 g	2.6	2.0	3.2 2.5