

10月予定献立表

令和2年度

津島市神守学校給食共同調理場

日	こんだて名	おもにちゅう・ほねにちるもの(あかい)		おもにちゅう・しんじきととのえもの(あじいろ)		おもにちゅう・かきにちるもの(せい)		びごう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
1	ごはん さといもコロッケ ほうれんそうのあえもの しらたまだんごじる 牛乳	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ はくさい えのきだけ	ごはん さといもコロッケ(さといも ころも) さとう こめこだんご	あぶら	十五夜献立
2	むぎごはん ショウロンポウ(小:1こ・中:2こ) マーボー豆腐 かんてんサラダ 牛乳	ショウロンポウ(にく) ぶたにく とうふ みそ かにふうみかまぼこ	かんてん 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん ショウロンポウ(かわ) さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら	
5	ごはん しろこまつね(小・中:2こ) みそおでん ゆかりあえ 牛乳	つくね(にく) ぶたにく がんもどき はんぺん みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	つくね(たまねぎ) だいこん こんにゃく きゅうり もやし	ごはん さといも さとう	つくね(ごま)	
6	ごはん さけのしおやき キムチなべ あっさりづけ 牛乳	さけのしおやき ぶたにく とうふ	牛乳	にら	キムチ はくさい えのきだけ しらたき キャベツ たくあんづけ	ごはん かんこくもち		
7	さつまいもごはん れんこんサンドフライ こまつなのおひたし さわにわん 牛乳	れんこんサンドフライ(にく) ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	れんこんサンドフライ(れんこん) はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ	さつまいも ごはん れんこんサンドフライ(ころも) さとう	あぶら	
8	ソフトめん ミートソース フランクフルト コーンサラダ 牛乳	ぶたにく フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ もやし コーン	ソフトめん さとう でんぷん グリーンピース	ハヤシルウ あぶら	
9	ごはん とりにくのからあげ(小・中:2こ) きゅうりのかおりづけ ぐくさんじる ブルーベリーゼリー 牛乳	とりにく なまあげ かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが きゅうり はくさい しめじ	ごはん でんぷん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	目の養育献立
12	ごはん はっほうさい ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) はるさめサラダ 牛乳	ぶたにく いか ぎょうざ(にく) とりハム	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ だけのこ ヤングコーン しょうが きゅうり	ごはん でんぷん ぎょうざ(かわ) はるさめ さとう	あぶら あぶら	
13	ごはん キャベツいりメンチカツ こんぶあえ にくじゃが 牛乳	キャベツいりメンチカツ(にく) ぶたにく はんぺん	こんぶ 牛乳	みつば にんじん さやいんげん	キャベツいりメンチカツ(キャベツ) はくさい たまねぎ こんにゃく	ごはん キャベツいりメンチカツ(ころも) じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
14	ごはん ちくわのいそべあげ(小:2こ・中:3こ) まめまめサラダ たまふじる 牛乳	ちくわ ツナ だいず とりにく とうふ	あおのり 牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん こむぎご ふ	あぶら あぶら たまごぬきマヨネーズ	蛸間小1・2年なし
15	ごはん さばのてりやき れんこんのきんぴら さつまじる 牛乳	さばのてりやき ベーコン ぶたにく みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	
16	ナン ドライカレー オムレツ フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく だいず オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム・しょうが にんにく グリンピース みかん もも パイン レモンかじゅう	ナン さとう さとう	カレールウ あぶら	神島小5年なし 神守中3年なし
19	ごはん さんまのかばやき れんこんサラダ むすどさといものみどしる 牛乳	さんま とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん みつば	れんこん キャベツ むす たまねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら ごまドレッシング	食育給食の日 10月のやさい なす さといも みつばはJAから購入します。
20	ごはん しゅうまい(小:2こ・中:3こ) なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ 牛乳	しゅうまい(にく) なまあげ ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ヤングコーン だけのこ はくさい しょうが きゅうり もやし	ごはん しゅうまい(かわ) でんぷん	あぶら ちゅうかドレッシング	
21	レーズンロールパン いかフリッター(小・中:2こ) さっぱりサラダ とうにゅうのホワイトシチュー 牛乳	いかフリッター(いか) ツナ とりにく とうにゅう	いかフリッター(あおさ) 牛乳	にんじん パセリ	だいこん コーン たまねぎ	レーズンロールパン いかフリッター(ころも) さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら あぶら こめこのホワイトルウ	
22	ごはん わふうハンバーグ おかあえ ふきよせじる ヨーグルト 牛乳	ハンバーグ(にく) かつおぶし かまぼこ とりにく	ヨーグルト 牛乳	みずな こまつな	ハンバーグ(たまねぎ) もやし たまねぎ しめじ えのきだけ	ごはん でんぷん さとう		カルシウム強化献立
23	ごはん いわしのうめに かんとん あおなあえ 牛乳	いわしのうめに(いわし) ぶたにく がんもどき	こんぶ 牛乳	にんじん だいこんば	いわしのうめに(うめ) だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう		神島小6年なし
26	えだまめごはん さわらのさいきょうやき さんしょくあえ かきたまじる 牛乳	さわらのさいきょうやき(さわら みそ) ハム たまご かまぼこ とうふ	牛乳	とうみょう ほうれんそう	えだまめ だいこん えのきだけ	ごはん さとう でんぷん		
27	ごはん こめこのカレーライス チキンナゲット(小:2こ・中:3こ) ブロッコリーサラダ 牛乳	ぶたにく チキンナゲット(にく)	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし	ごはん じゃがいも チキンナゲット(ころも) さとう	こめこのカレールウ あぶら あぶら ごま	
28	ごはん やきにくとんぶりのぐ のっぺいじる オレンジ(小・中:2こ) 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら	
29	しらたまうどん にくみそめん そくせきづけ マロンケーキ 牛乳	ぶたにく はんぺん みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが はくさい もやし たくあんづけ	しらたまうどん さとう でんぷん	あぶら	マーガリン(乳・卵なし)
30	ごはん かぼちゃのハートコロッケ きりほしだいこんとツナのサラダ やさいのスープに ひとくちチーズ(小:1こ・中:2こ) 牛乳	ツナ とりにく	チーズ 牛乳	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ) ほうれんそう にんじん パセリ	きりほしだいこん コーン レモンかじゅう キャベツ しめじ	ごはん かぼちゃコロッケ(ころも) さとう じゃがいも マカロニ	あぶら たまごぬきマヨネーズ	ハロウィン献立

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	602	16.4%	29.2%	中学校 平均	759	15.7%	26.8%

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。

