

10月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群 血・筋肉・骨になる食品	2群 牛乳	3群 体のちようしをとのえる食品	4群	5群 1人分-のもとになる食品	6群				
1	木	バターツイストパン 牛乳 とり肉のてりやき ごぼうサラダ ポトフ	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	ごぼう とうもろこし たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	油 たまごめ きつね	649	28.2	30.8	2.9
2	金	ごはん 牛乳 あじカツ (ソース) のりごまあえ こおりどうふのとうにゅう汁	あじ たら こおりどうふ 油あげ みそ 豆乳 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	米 パンこ さといも	油 ごま ごま油	631	24.0	21.6	2.5
5	月	パンプキンパン 牛乳 チーズオムレツ ミートソースペンネ ジュリアンスープ	たまご ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ かぼちゃ	たまねぎ だいこん マッシュルーム	パン さとう マカロニ	油	623	28.3	23.7	3.0
6	火	ごはん 牛乳 なっとう (たれからし付) カレー肉じゃが 野菜のおかかあえ	なっとう かつおぶし ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	655	26.0	19.4	2.2
7	水	ごはん 牛乳 ユーリンチー キムチあえ くさわかめの中かスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 くさわかめ	にんじん	ねぎ もやし きゅうり えのき	米 でんぶ さとう	油 ごま ごま油	620	25.7	23.3	2.5
8	木	食パン りんごジャム 牛乳 さつまいもシチュー トマトグラタン ハムと大根のマリネ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	りんご レモン だいこん たまねぎ きゅうり しめじ 白いんげん豆	パン 米 さとう さつまいも じゃがいも	油 ドレッシング	707	24.4	29.1	2.6
9	金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれに 小松菜のいそあえ ピリ辛みそ汁	さんま とうふ みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう	米 さとう でんぶ じゃがいも	油 ごま	608	23.8	19.6	2.1
15	木	【三小・西中・プリズム・箒根学園】 ココアあげパン 牛乳 ボークビーンズ ツナサラダ 【三小・観小・東小・南小・西小・大山小】 ミルクパン チョコ大豆クリーム 牛乳 ボークビーンズ ツナサラダ	ぶた肉 大豆 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ココア	632	26.3	27.6	2.4
あげパンは各学校、年1回のみの提供となります。 今回は三小・西中・プリズム・箒根学園があげパンです。												
16	金	16日(金)は地産地消給食です。市産の米と豚肉を使ったタコライス、市産のしめじと牛乳を使ったミルクスープです。										
		ごはん 牛乳 セルフタコライスのぐ 花野菜サラダ ミルクスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう ピーマン	たまねぎ スッキーニ カリフラワー とうもろこし キャベツ しめじ	米 さとう	油 ドレッシング	650	26.3	22.7	2.6
									846	31.9	25.9	3.1
19	月	キャラメルパン 牛乳 スパゲティナポリタン チキンサラダ ヨーグルト	ベーコン ウィンナー とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	油 大豆バター ドレッシング	672	25.5	22.1	2.8
									837	30.9	25.4	3.6
20	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ チョレギサラダ フルーツあんにプリン	どうふ ぶた肉 みそ ハム 豆乳	牛乳 のり	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もも あんず	米 でんぶ さとう	ごま ごま油 ドレッシング	638	24.4	17.7	2.5
									823	29.5	19.8	2.9
21	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそづけフライ 五目きんぴら かきたま汁	ぶり とり肉 たまご さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん たまねぎ	米 パンこ さとう でんぶ	油 ごま ごま油	633	24.2	21.1	2.1
									831	29.5	24.4	2.5
22	木	丸パンスライス 牛乳 てりやきハンバーグ マヨネーズサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも さとう でんぶ	油 たまごめ きつね	671	26.4	26.3	3.4
									831	32.4	31.6	4.2
23	金	ごはん 牛乳 セルフハヤシライスのぐ ツナ大根サラダ りんごゼリー	ぶた肉 ツナ(まぐろ) かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム 白いんげん豆 だいこん りんご とうもろこし	米 さとう	油 ごま油 大豆バター	677	23.7	21.9	2.2
									875	29.1	25.3	2.7
26	月	米こパン いちごジャム 牛乳 肉おろしうどん にらまんじゅう (2こ) パンパンジーサラダ	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	いちご りんご もやし きゅうり ねぎ だいこん キャベツ	米こパン うどん さとう こむぎ	油 ごま ごま油 ドレッシング	608	30.3	22.0	3.1
									774	38.3	26.7	3.9
27	火	ごはん 牛乳 ぶた肉コロッケ (ソース) ひじきのいために なめこのみそ汁	ぶた肉 大豆 牛肉 とうふ さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	えだ豆 なめこ だいこん ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも パンこ さとう	油	664	21.6	22.6	2.8
									882	26.7	27.1	3.3
28	水	わかめごはん 牛乳 ほっけのみみじやき ほうれん草のごまあえ けんちん汁	ほっけ とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	米 さとう さといも	油 ごま ごま油	627	28.0	20.0	3.6
									819	33.9	22.7	4.5
29	木	ミルクパンスライス 牛乳 セルフスラッパージュのぐ ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー ほうれん草 パセリ トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム 白いんげん豆 とうもろこし	パン マカロニ パンこ	油	657	30.4	25.2	2.9
									820	37.1	29.5	3.6
30	金	ごはん 牛乳 パンプキンカレー 海そうサラダ ハロウィンカラーゼリー	ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご 白いんげん豆 だいこん きゅうり とうもろこし ぶどう みかん	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	684	21.8	20.3	2.4
									879	26.4	23.0	2.9

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 牛乳・米は「那須塩原市産」を使用しています。

※ O-157対策のため、生野菜は出していないです。

※ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。

月平均栄養量 (小学校中学年)	647	25.7	23.0	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量 (中学生)	837	31.5	26.9	3.2
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5