

# 10月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

| 日曜   | 献立   | きいろの仲間<br>体温を保ち、<br>体を動かす力のもとになる<br>たんぱく質 無糖質<br>炭水化物 脂質 | あかの仲間<br>血や肉、骨や歯<br>をつくるもとになる<br>たんぱく質 無糖質 | みどりの仲間<br>体の調子を整え、病気をしない<br>丈夫な体をつくるもとになる<br>ビタミン 無糖質               | 家で食べてほしい食品 | 栄養成分表示     |         |       |      | お休みの学校 |
|------|--|--|--|---|------------|------------|---------|-------|------|--------|
|      |  |  |  |   |            | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 mg | 塩分 g |        |
| 1 木  | 【お月見献立】<br>栗ごはん<br>野菜肉団子 きのこいりおひたし<br>さつま汁 お月見団子                     | 牛乳<br>栗ごはん もち米<br>さつま汁 お月見団子                             | 野菜肉団子 かつお節<br>煮干し粉 みそ                      | しめじ 白菜 小松菜 ごぼう<br>にんじん 大根 こんにやく<br>ねぎ                               | くだもの       | 614        | 21.3    | 14.7  | 3.2  |        |
|      |  |  |  |   |            | 704        | 23.6    | 15.5  | 3.5  |        |
| 2 金  | 麦ごはん<br>アジフライ<br>もやしのひき肉炒め<br>青菜のみそ汁                                 | 牛乳<br>麦ごはん マロニー ジャがいも<br>米油                              | アジフライ 豚肉 豆腐<br>みそ 煮干し粉                     | もやし なら にんじん 小松菜<br>ねぎ   | かいそう       | 625        | 32.0    | 15.6  | 2.0  |        |
|      |  |  |  |   |            | 778        | 32.5    | 19.2  | 2.4  |        |
| 5 月  | ごはん<br>さばのみそ煮<br>海藻サラダ<br>かきたま汁                                      | 牛乳<br>ごはん 片栗粉  | さばのみそ煮 鶏卵 豆腐                               | キャベツ 大根 ブロッコリー<br>海藻 ほうれん草 玉ねぎ                                      | いも         | 615        | 28.0    | 17.4  | 3.1  |        |
|      |  |  |  |   |            | 724        | 28.0    | 19.4  | 3.5  |        |
| 6 火  | 【カミング30献立】<br>麦ごはん<br>鶏肉のねぎ味噌焼き 胡麻和え<br>沢煮椀                          | 牛乳<br>ごはん ごま油 上白糖<br>すりごま                                | 鶏もも肉 糸かまぼこ                                 | 小松菜 もやし しょうが ねぎ<br>にんじん 大根 ごぼう たけのこ<br>三つ葉 きくらげ                     | まめ         | 555        | 23.9    | 13.2  | 2.3  |        |
|      |  |  |  |   |            | 655        | 26.3    | 14.4  | 2.6  |        |
| 7 水  | メロンパントースト<br>チキンサラダ<br>キャベツスープ                                       | 牛乳<br>食パン バター グラニュー糖<br>小麦粉 パンパンジードレッシング<br>ベーコン         | ソフトチキン水煮                                   | キャベツ 大根 きゅうり<br>ブロッコリー にんじん<br>たまねぎ                                 | にゅうせいひん    | 687        | 22.0    | 24.0  | 2.6  |        |
|      |  |  |  |   |            | 834        | 30.4    | 27.7  | 3.2  |        |
| 8 木  | ごはん<br>白身魚の薬味ソースがけ<br>野菜のサラダ<br>エビ団子汁                                | 牛乳<br>ごはん 片栗粉 三温糖<br>ごま油 サラダ油                            | ホキ ハム エビ団子                                 | しょうが たまねぎ ねぎ にんにく<br>水菜 きゅうり 大根 コーン<br>ほうれん草 白菜 にんじん                | いも         | 588        | 24.2    | 17.8  | 2.6  |        |
|      |  |  |  |   |            | 711        | 31.5    | 20.0  | 3.1  |        |
| 9 金  | 【中学校1-2献立】【目の愛護デー】<br>ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き<br>大根サラダ けんちん汁<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳<br>ごはん 三温糖 マヨネーズ<br>里芋                                | 豚肉 かにかま 豆腐 みそ                              | りんごソース たまねぎ レモン汁<br>にんにく しょうが 大根 きゅうり<br>里芋 白菜 にんじん ねぎ<br>ブルーベリーゼリー | こざかな       | 703        | 27.0    | 25.8  | 2.5  |        |
|      |  |  |  |   |            | 836        | 34.4    | 29.8  | 2.8  |        |
| 12 月 | チキンピラフ<br>コロッケ<br>野菜サラダ<br>イタリانسープ                                  | 牛乳<br>ごはん 無塩バター コロッケ<br>上白糖 ジャがいも パン粉                    | 鶏肉 ハム チーズ 鶏卵                               | たまねぎ ビーマン パプリカ<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>小松菜                             | かいそう       | 715        | 29.5    | 24.7  | 3.1  | 小学校    |
|      |  |  |  |   |            | 853        | 32.4    | 28.5  | 3.5  |        |
| 13 火 | 【カミング30献立】<br>麦ごはん<br>さんまのかば焼き 磯和え<br>湯葉こんにやくのすまし汁                   | 牛乳<br>麦ごはん 米油 三温糖  | さんま開き 刻みのり<br>豆腐と白身魚の団子<br>わかめ             | ほうれん草 にんじん もやし<br>こんにやく 小松菜 ねぎ                                      | いも         | 641        | 26      | 20.5  | 2.5  |        |
|      |  |  |  |   |            | 786        | 37.5    | 24.8  | 3.0  |        |
| 14 水 | 【矢中1-1献立】<br>米粉パン<br>じゃがいもミートグラタン もやしナムル<br>オニオンスープ 巨峰               | 牛乳<br>米粉パン ジャがいも<br>ごま油 ごま ベーコン                          | 豚肉 大豆ミート チーズ                               | たまねぎ ビーマン トマト<br>小松菜 もやし にんじん<br>ほうれん草 パセリ<br>巨峰                    | こざかな       | 689        | 32.3    | 24.6  | 3.8  |        |
|      |  |  |  |   |            | 806        | 25.5    | 28.3  | 4.0  |        |
| 15 木 | ゆかりごはん<br>厚焼き玉子<br>ちくわの野菜和え<br>白玉団子汁                                 | 牛乳<br>ゆかりごはん<br>白玉だんご                                    | 厚焼き玉子 ちくわ かつお節<br>鶏肉 油揚げ                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>ごぼう ねぎ 大根   | くだもの       | 651        | 21.9    | 15.5  | 2.8  |        |
|      |  |  |  |   |            | 774        | 27.0    | 17.3  | 3.4  |        |
| 16 金 | 麦ごはん<br>白身魚の紅葉焼き<br>もやしと小松菜のおひたし<br>わかめ汁                             | 牛乳<br>麦ごはん マヨネーズ   | ホキ 豆腐 わかめ みそ<br>煮干し粉                       | たまねぎ にんじん 小松菜<br>もやし ねぎ   | いも         | 567        | 23.0    | 17.2  | 2.7  |        |
|      |  |  |  |   |            | 676        | 34.7    | 19.1  | 2.3  |        |
| 19 月 | 【食育の日】<br>ごはん 鶏肉のピリ辛焼き<br>れんこんサラダ<br>にらとえのきのみそ汁                      | 牛乳<br>ごはん ごま油 ジャがいも                                      | 鶏肉 みそ 煮干し粉                                 | にんにく しょうが れんこん<br>ブロッコリー 大根 にんじん<br>きゅうり なら えのき                     | こざかな       | 650        | 29.7    | 19.4  | 2.3  | 中学校    |
|      |  |  |  |   |            | 775        | 35.4    | 21.6  | 2.7  |        |
| 20 火 | 【カミング30献立】<br>ごはん<br>鮭の塩焼き スタミナ炒め<br>だいこんのみそ汁                        | 牛乳<br>ごはん 米油 ジャがいも                                       | 鮭の塩焼き 豚肉 油揚げ<br>みそ 煮干し粉                    | もやし にんじん たまねぎ<br>キャベツ にんにく 青ピーマン<br>だいこん 小松菜                        | くだもの       | 626        | 30.2    | 16.9  | 2.1  |        |
|      |  |  |  |   |            | 676        | 27.9    | 18.9  | 2.5  |        |
| 21 水 | 丸パン<br>チーズコロッケ バックソース<br>千切りキャベツ シチュー<br>ソフィール                       | 牛乳<br>丸パン 米油 チーズコロッケ<br>ベシヤメルソース                         | 鶏肉 ソフィール                                   | キャベツ たまねぎ にんじん<br>白菜 グリンピース   | まめ         | 694        | 23.7    | 24.3  | 2.5  |        |
|      |  |  |  |   |            | 775        | 36.5    | 27.7  | 2.9  |        |
| 22 木 | 【鮎の日献立】<br>鮎飯<br>加熱レバー入りつくね<br>きのこ野菜のおかか和え なめこ汁                      | 牛乳<br>ごはん 春雨   | 鮎 加熱レバー入りつくね<br>かつお節 豆腐 油揚げ<br>みそ 煮干し粉     | しょうが ねぎ 白菜 しめじ<br>小松菜 にんじん なめこ<br>だいこん                              | にゅうせいひん    | 617        | 31.8    | 15.2  | 3.0  |        |
|      |  |  |  |   |            | 742        | 26.3    | 16.4  | 4.0  |        |
| 23 金 | ごはん<br>しそ巻き棒餃子<br>五目ビーフン<br>白菜スープ                                    | 牛乳<br>ごはん 米油 ビーフン  | しそ巻き棒餃子 豚小間肉<br>えび いか                      | にんじん たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ 青ピーマン<br>キャベツ ほうれん草                         | こざかな       | 700        | 23.5    | 22.7  | 2.3  |        |
|      |  |  |  |   |            | 831        | 33.3    | 24.5  | 2.6  |        |
| 26 月 | ソフトめん<br>カレーうどん汁<br>ちぐさや和え<br>フルーツヨーグルト                              | 牛乳<br>ソフトめん カレールー<br>春雨 カクテルゼリー<br>ごま                    | 鶏肉 油揚げ ヨーグルト<br>いか ハム                      | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし ほうれん草<br>黄桃 バイン みかん りんご                       | まめ         | 799        | 26.4    | 30.4  | 1.5  |        |
|      |  |  |  |   |            | 751        | 22.2    | 35.4  | 2.5  |        |
| 27 火 | 【カミング30献立】<br>麦ごはん<br>シヤモフライ 和風サラダ<br>豆腐のすまし汁                        | 牛乳<br>麦ごはん 米油  | シヤモフライ わかめ 豆腐<br>みそ 煮干し粉                   | キャベツ きゅうり しめじ<br>にんじん 小松菜 ねぎ  | にゅうせいひん    | 583        | 19.9    | 19.2  | 2.0  | 小学校    |
|      |  |  |  |   |            | 805        | 33.5    | 20.5  | 2.6  |        |
| 28 水 | コッペパン<br>チリコンカン<br>アスパラサラダ<br>野菜スープ                                  | 牛乳<br>コッペパン ベーコン<br>フレンチドレッシング                           | 豚肉 大豆ミート 大豆                                | コーン にんじん にんにく<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>アスパラ チンゲン菜 たまねぎ                  | くだもの       | 679        | 29.1    | 26.0  | 2.6  | 中3     |
|      |  |  |  |   |            | 805        | 31.8    | 29.6  | 3.5  |        |
| 29 木 | 麦ごはん<br>さばのさらさ焼き 五目きんぴら<br>にらとじゃがいものみそ汁<br>かぼちゃプリン                   | 牛乳<br>麦ごはん ジャがいも ごま                                      | さばのさらさ焼き さつま揚げ<br>油揚げ みそ 煮干し粉              | ごぼう にんじん こんにやく<br>インゲン 干しいたけ なら<br>ねぎ<br>かぼちゃプリン                    | かいそう       | 660        | 26.8    | 20.6  | 2.2  | 中学校    |
|      |  |  |  |   |            | 712        | 28.1    | 23.2  | 2.5  |        |
| 30 金 | チキンカレーライス<br>糸かまサラダ<br>かぼちゃプリン                                       | 牛乳<br>麦ごはん ジャがいも カレールー                                   | 鶏肉 粉チーズ 糸かまぼこ                              | キャベツ 大根 きゅうり 海藻<br>たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが セロリ パセリ<br>かぼちゃプリン        | こざかな       | 743        | 24.1    | 18.6  | 3.4  | 小学校    |
|      |  |  |  |   |            | 929        | 28.6    | 21.0  | 3.5  |        |
| 充足率  |  |  |  |   |            | 101%       | 97%     | 110%  | 130% |        |
|      |  |  |  |   |            | 94%        | 86%     | 100%  | 123% |        |

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、ねぎ、じゃがいも、鮎が矢祭町で収穫されたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。