



10月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

R3.9.24発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛・乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 金	ごはん きゅうにゅう なっとう ほうれんそうのサラダ ぶたにくとだいこんのもの	620 25.9 20.8 1.8	なっとう ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが	きゅうり コーン だいこん こんにゃく	こめ さとう	ドレッシング ごま サラダあぶら
4 月	ごはん きゅうにゅう わふうきんぴらつつみやき ツナとやさいのサラダ ちゅうかふうたまごスープ	602 24.7 20.1 2.0	ぶたにく とりにく まぐろツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら
5 火	ココアパン きゅうにゅう チキンチーズやき スパゲティサラダ やさいスープ	635 27.7 26.5 2.6	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン スパゲティ じゃがいも	マヨネーズ マーガリン
6 水	【小川小学校リクエストこんだて】 ごはん きゅうにゅう わふうソースハンバーグ はるさめサラダ とんじる レモンタルト	758 24.9 25.0 2.5	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	レモン ニンニク りんご	こめ さとう はるさめ じゃがいも でんぶん タルト	マーガリン ごま ドレッシング サラダあぶら
7 木	しょくパン ジャム&マーガリン きゅうにゅう いかてんぷら ハムチーズサラダ にこみうどん	596 24.2 25.0 3.0	いか ハム ナルト とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン ジャム うどん	サラダあぶら ドレッシング マーガリン
8 金	セルフそぼろごはん (むぎごはん・にくそぼろ) ぎゅうにゅう だいこんサラダ いもにじる	608 26.9 17.2 2.0	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こんにゃく	だいこん きゅうり しめじ はくさい えだまめ	こめ さとう おおむぎ でんぶん さといも	ドレッシング ごま サラダあぶら
11 月	ごはん きゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうとツナのいそかあえ にくじゃが	633 24.0 18.5 2.0	たまご まぐろツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ しらたき	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら
12 火	セルフホットドッグ (ドッグパン・ウィンナー・ ケチャップ) きゅうにゅう きのこのブラウンシチュー フルーツゼリーあえ	614 23.0 25.2 3.1	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しいたけ まいたけ しめじ みかん バイン もも	たまねぎ しいたけ	パン じゃがいも ルウ ゼリー	マーガリン
13 水	【小川中学校1年1組さくせいこんだて】 ごはん きゅうにゅう とりのからあげ② ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる ヨーグルト	717 26.1 26.3 2.2	とりにく たまご ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ じゃがいも
14 木	はちみつパン きゅうにゅう えびカツ・ちゅうのうソース はなやさいとマカロニのサラダ やさいのポトフ	659 24.5 24.0 2.3	えび ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん だいこん	カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング
15 金	むぎごはん きゅうにゅう さばふきよせに きりほしだいこんのいために いらたまじる	648 23.9 21.6 2.4	さば あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いら	きりほしだいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら
18 月	【じゅうさんやこんだて】 ごはん きゅうにゅう やきぐりコロッケ・ちゅうのうソース きのこいりおひたし けんちんじる	590 20.3 16.9 1.8	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こんにゃく だいこん なめこ えのき ひらたけ	もやし ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さつまいも さといも	くり サラダあぶら ごま
19 火	【しょくいくのひこんだて】 コッペパン チョコクリーム きゅうにゅう ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	633 24.1 26.3 2.4	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン チョコクリーム さとう じゃがいも	マヨネーズ サラダあぶら
20 水	【ちさんちしょうこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざのねぎしょうゆがけ かんびょうサラダ ゆばいりちゅうかスープ	647 21.4 22.9 1.8	ぶたにく ハム ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	いら にんじん しいたけ えだまめ コーン きくらげ	ねぎ しょうが かんびょう	こめ おおむぎ でんぶん ぎょうざのかわ	サラダあぶら ごま ドレッシング ごまあぶら
21 木	アップルパン きゅうにゅう とりにくこうみやき グリーンサラダ クリームスパゲティ	639 27.8 24.1 2.4	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう ニンニク マッシュルーム りんご	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ ルウ	ドレッシング マーガリン
22 金	ごはん きゅうにゅう ハガツオなんばんやき もやしとハムのあえもの にくとうふ	600 31.7 16.7 2.0	ハガツオ ハム やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ しらたき	こめ さとう	ドレッシング サラダあぶら
25 月	セルフやきにくとどん (ごはん・やきにくとどんのぐ) ぎゅうにゅう わかめのナムル ワンタンスープ	601 23.6 19.0 2.8	ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いら ねぎ もやし しらたき	ごぼう たまねぎ きゅうり	こめ さとう ワンタンのかわ	サラダあぶら ドレッシング ごま
26 火	しょくパン フルーツクリーム きゅうにゅう トマトグラタン ミートボールのスープ	629 19.4 26.3 2.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ ニンニク みかん もも バイン	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら
27 水	むぎごはん きゅうにゅう にくしゅうまい② なまあげみそいため はるさめスープ	618 24.6 19.4 1.8	ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ニンニク キャベツ しいたけ ねぎ	こめ さとう おおむぎ はるさめ しゅうまいのかわ	サラダあぶら ごまあぶら
28 木	まるパン きゅうにゅう さけチーズフライ・タルタルソース こんにゃくサラダ やきそば	600 24.8 21.4 3.1	さけ ハム ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あおのり	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ こんにゃく	パン やきそばめん	サラダあぶら マヨネーズ
29 金	ごはん きゅうにゅう ポークカレー ビーンズサラダ アセロラゼリー	680 19.9 20.1 2.2	ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり りんご アセロラ しょうが	しろいんげんまめ えだまめ ニンニク	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング ごま サラダあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★10月の平均栄養量 エネルギー634kcal たんぱく質24.4g 脂質22.0g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、いら、ねぎ、きくらげ、しいたけ

