



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー	
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	小学	中学
1 木	NZ交流メニュー ごはん	○	てりやきチキン りんごサラダ コンソメスープ	こめ、きょうかまい、さとう でんぷん、	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、りんご ホールコーン、えのきだけ、たまねぎ、 にんじん、パセリ	667 kcal	800 kcal
2 金	とうふの日、NZ交流メニュー ごはん	○	すきやきに ごまドレサラダ なし ミルクココア	こめ、きょうかまい、さとう ミルクココア	ぎゅうにく、やき豆腐、ハム、 ぎゅうにゅう	いとこんにやく、はくさい、にんじん、 エリンギ、えのきだけ、ねぎ、ホールコーン ヤングコーン、キャベツ、きゅうり、なし	669 kcal	803 kcal
5 月	カミカミメニュー げんまいごはん	○	きびなごのからあげ タコのすもの ちくぜんに	こめ、きょうかまい、げんまい あぶら、ごま、さとう、	きびなごからあげ、タコ、 わかめ、とりにく、ちくわ、 ぎゅうにゅう、	きゅうり、にんじん、つきこんにやく、 レンコン、ごぼう、たけのこ、	640 kcal	768 kcal
6 火	むぎごはん	○	あきのほっこりカレー らっきょう だいこんツナサラダ	こめ、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、さつまいも、 カレールウ、さとう、あぶら、	とりにく、スキムミルク、ツナ、 ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、 うらごしりんご、らっきょう、だいこん、 きゅうり、	681 kcal	817 kcal
7 水	田ノ口小学校アンコールメニュー						637 kcal	764 kcal
8 木	ごはん	○	ニラとん パンバンジーはるさめ	こめ、きょうかまい、 ごまあぶら、はるさめ、 ごま、さとう、	ぶたにく、とりにく、わかめ、 ぎゅうにゅう、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 ニラ、しめじ、にんにく、きゅうり、	642 kcal	770 kcal
9 金	ごはん	○	カツオのかくに はりはりづけ けんちんじる	こめ、きょうかまい、さとう、 はちみつ、さといも、	カツオ、すまき、かちり、 きざみこんぶ、とうふ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう、	しょうが、きりほしだいこん、にんじん、 しめじ、つきこんにやく、ごぼう、 えのきだけ、ねぎ、	635 kcal	762 kcal
13 火	まめの日メニュー ごはん	○	ニコのたねコロツケ おとうふサラダ チリコンカン	こめ、きょうかまい、 じゃがいも、パンこ、 あぶら、こむぎこ	あいびきミンチ、とうふ、たまご、 ぶたミンチ、だいず、 ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ヤングコーン トマト、きゅうり、エリンギ、ホールコーン にんにく、	642 kcal	770 kcal
14 水	コッペパン	○	さつまいものシチュー ドレッシングサラダ	コッペパン、さつまいも、 あぶら、シチュールウ	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース ミニトマト、プロックリー、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり、	563 kcal	675 kcal
15 木	きのこの日メニュー きのこごはん	○	シイラのおうごんあげ キャベツのあまずあえ とりだんごじる	こめ、きょうかまい、さとう、 こむぎこ、あぶら、ごま、	とりにく、シイラ、カニカマ、 とうふ、とりだんご、ぎゅうにゅう	えのきだけ、しめじ、ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、だいこん ごぼう、ねぎ	653 kcal	784 kcal
16 金	世界食料デー むぎごはん	○	とりにくのバーベキューソース かぼちゃサラダ ラタトゥイユ	こめ、きょうかまい、むぎ、 さとう、じゃがいも、マヨネーズ、	とりにく、だいず、ベーコン、 ぎゅうにゅう、	しょうが、うらごしりんご、ねぎ、にんにく かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、ナス、しょうが、ホールトマト、	710 kcal	852 kcal
19 月	旬のメニュー ごはん	○	サンマのおおやき いんげんのごまあえ みそしる	こめ、きょうかまい、ごま、 さとう、	サンマ、あかみそ、とうふ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう、	さやいんげん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、ナス、	683 kcal	820 kcal
20 火	田ノ口小6年生の献立 チャーハン	○	からあげ もやしのナムル ワンタンスープ	こめ、きょうかまい、ごまあぶら、 こむぎこ、でんぷん、あぶら、 ごま、さとう、ワンタン、	やきぶた、たまご、とりにく、 ハム、わかめ、ぶたミンチ、 ぎゅうにゅう、	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、もやし、きゅうり、ねぎ、 ホールコーン、キャベツ、	701 kcal	841 kcal
21 水	高知の食べもの いっぱいの日 ニラそばうどん	○	やさいとむしどりのあえもの こくとうおいもケーキ	こめ、きょうかまい、むぎ、 さとう、こむぎこ、バター、 さつまいも、こくとう、	ぶたミンチ、とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、	しょうが、ニラ、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、	792 kcal	950 kcal
22 木	ごはん	○	にくどうふ ゆかりあえ なし	こめ、きょうかまい、あぶら、 さとう、	とうふ、ぶたにく、うずらたまご、 すまき、きざみこんぶ、 ぎゅうにゅう、	にんじん、ひらたけ、いとこんにやく、ねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、なし、	628 kcal	754 kcal
23 金	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	サバのごまみそやき ピーマンのしおこんぶあえ やさいとさじろーたまごのスープ	こめ、きょうかまい、ざっこく、 ごま、さとう、でんぷん、	サバ、みそ、しおこんぶ、 ごま、とうふ、たまご、 いとかまぼこ、ぎゅうにゅう、	ピーマン、あかピーマン、きピーマン、 もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	651 kcal	781 kcal
26 月	梅の日メニュー げんまいごはん	○	みそおでん かきなます きびなごポッキー	こめ、きょうかまい、げんまい さとう、ごま、	あつあげ、ちくわ、うずらたまご、 こんぶ、あわせみそ、 きざみこんぶ、きびなご、ぎゅうにゅう、	ねじりこんにやく、だいこん、きゅうり、 かき、	640 kcal	768 kcal
27 火	ごはん	○	チンジャオロース ビーフンサラダ ごまナッツ	こめ、きょうかまい、あぶら、 さとう、ビーフン、ごまあぶら、 スライスモード、	ぶたにく、すまき、かちり、 かつおぶし、ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、 ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、	724 kcal	869 kcal
28 水	くりごはん	○	しおサバ いそかあえ すましじる	こめ、きょうかまい、もちごめ、 くり、さとう、	サバ、あじつけのり、とうふ、 わかめ、ぎゅうにゅう、	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 はくさい、ねぎ、	638 kcal	766 kcal
29 木	おやこどん	○	おおかあえ みかん	こめ、きょうかまい、むぎ、 さとう、でんぷん、	とりにく、たまご、かつおぶし、 ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ほししいたけ、ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、みかん、	682 kcal	818 kcal
30 金	ごはん	○	ささみのレモンフライ ごぼうサラダ わふうミネストローネ パンプキンマフィン	こめ、きょうかまい、でんぷん、 あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、じゃがいも、マフィン、	とりささみ、ベーコン、 ぎゅうにゅう、	レモンじる、ごぼう、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ、トマト、しょうが、 パセリ、	826 kcal	981 kcal

●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。
●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。



黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166
黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

10月の平均

小学生

672

中学生

805