

10月1日~10月14日

予定献立表

大月小・中学校給食室



| 日 | 行事等 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品名とそのほたらき | | | | | | エネルギー (Kcal) | |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|------------|--------------------|--------------------|
| | | | | (赤) 主に体の組織を作る | | (緑) 主に体の調子を整える | | (黄) 主にエネルギーになる | | 小学校 | 中学校 |
| | | | | たんぱく質 | 無機質(カルシウム) | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | |
| 2月 | 豆腐の日 | | ごはん 擬製豆腐 土佐和え ひじきの煮物 | とうふ とりく たまご | ひじき 牛乳 | にんじん ねぎ こまつな いんげん | たまねぎ はくさい もやし | こめ さとう こんにやく | あぶら | 530 | 706 |
| 3火 | | | ごはん 鶏じゃが キャベツの塩昆布和え バナナ | とりく | こんぶ 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ | こめ さとう じゃがいも こんにやく | あぶら ごま | 525 | 700 |
| 4水 | いわしの日 | | ごはん いわしのカリカリフライ にんじんともやしの和え物 みそ汁 | いわし あつあげ みそ | わかめ 牛乳 | にんじん ねぎ | しょうが もやし | こめ さとう じゃがいも こむぎこ | あぶら | 536 | 715 |
| 5木 | 腸活の日 | | ごはん 豚キムチ りっちゃんサラダ 金時煮豆 ヤクルト | ぶたにく チキンハム きんときまめ | こんぶ 牛乳 ヤクルト | にんじん ねぎ トマト | キムチ たまねぎ はくさい きゅうり コーン キャベツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 638 | 851 |
| 6金 | | | ツナ豆ごはん マカロニグラタン コーンサラダ 梨 | ツナ とりく チキンハム | 牛乳 | にんじん グリーンピース | えだまめ エリンギ たまねぎ キャベツ コーン なし きゅうり | こめ マカロニ さとう | あぶら | 533 | 710 |
| 9月 | スポーツの日 | | | | | | | | | | |
| 10火 | 目の愛護 | | ごはん お好み揚げ ほうれん草のごま和え 卵スープ フルーベリーゼリー | いか えび ぶたにく たまご | あおのり わかめ 牛乳 | にんじん ほうれんそう ねぎ | キャベツ もやし たまねぎ | こめ こむぎこ さとう かたくりこ | あぶら | 628 | 837 |
| 11水 | | | ごはん ヘルシー回鍋肉 玄米サラダ おかしななまたまご | ぶたにく とうふ チキンハム | 牛乳 | ピーマン にんじん こまつな | たまねぎ もやし キャベツ しめじ きゅうり | こめ さとう かたくりこ げんまい | あぶら | 577 | 769 |
| 12木 | | | ごはん 魚のみそマヨ焼き 土佐漬け 高野豆腐の卵とじ | しいら たまご ちくわ こうやどうふ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ きゅうり しょうが しめじ | こめ さとう | | 577 | 769 |
| 13金 | さつまいもの日 | | 鶏そぼろ丼 キャベツの甘酢和え 千切り大根の炒め煮 スイートポテト | とりく かちり ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 なまクリーム | にんじん いんげん | たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん | こめ さとう さつまいも | あぶら バター | 657 | 876 |
| 14土 | | | お楽しみ献立 | | | | | | 550 | 733 | |
| <p>* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。</p> | | | | | | | | 10月の平均 | | 小学校 577 Kcal | 中学校 769 Kcal |

10月16日~10月16日 予定献立表



大目小・中学校給食室

| 日 | 行事等 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品名とそのはたらき | | | | | | エネルギー (Kcal) | |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|-----|
| | | | | (赤) 主に体の組織を作る | | (緑) 主に体の調子を整える | | (黄) 主にエネルギーになる | | 小学校 | 中学校 |
| | | | | たんぱく質 | 無機質(カルシウム) | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海どう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | | | | |
| 16 | 火 | | 小学校：お弁当 中学校：代休 | | | | | | | | |
| 17 | 火 | | ごはん とりにく 鶏肉のチーズ焼き 大根サラダ コーンスープ みかんゼリー | とりにく チキンハム | チーズ 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん きゅうり たまねぎ コーン | こめ さとう | あぶら ごま | 576 | 768 |
| 18 | 水 | | ごまごはん きびなごのゆずフライ ほうれん草のおかか和え 筑前煮 | きびなご とりにく ちくわ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん いんげん | もやし ごぼう れんこん たけのこ しいたけ | こめ さとう こんにゃく | ごま あぶら | 536 | 714 |
| 19 | 木 | | ごはん 豚肉のマスタード焼き ごぼうのサラダ にんたまじゃスープ | ぶたにく | チーズ 牛乳 | にんじん | ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ | こめ じゃがいも | マヨネーズ | 548 | 730 |
| 20 | 金 | | きのこカレー 健康サラダ 秋のフルーツポンチ | とりにく ツナ | ひじき 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり 柿 りんご みかん | こめ さとう じゃがいも | ごま | 619 | 825 |
| 23 | 月 | かみかみの日 | せんぎ 千切りだいこんめし しいらの黄金揚げ 春雨サラダ たまねぎのみそ汁 | とりにく しいら チキンハム とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ほしだいこん しいたけ きゅうり たまねぎ | こめ かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ | あぶら | 597 | 796 |
| 24 | 火 | | ごはん 豚のごまだれ 大根の酢の物 豆腐のすまし汁 | ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ | 牛乳 | にんじん ねぎ | だいこん キャベツ しめじ | こめ さとう | ごま あぶら | 567 | 756 |
| 25 | 水 | ☆ 小学校3年生のリクエスト献立 ☆ | | | | | | | | 625 | 833 |
| 26 | 木 | | たにんどん 他人丼 れんこんサラダ じゃこのごまがらめ 柿 | ぶたにく かまぼこ たまご かちり | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ れんこん きゅうり コーン | こめ さとう | ごま あぶら マヨネーズ | 564 | 752 |
| 27 | 金 | | ごはん 和風から揚げ 小松菜のお浸し 大豆の五目煮 | とりにく だいず さつまあげ | 牛乳 | ねぎ ほうれんそう いんげん にんじん | キャベツ もやし | こめ かたくりこ さとう こんにゃく | | 584 | 779 |
| 30 | 月 | | ごはん さかなのみじや 魚の紅葉焼き しらあ 白和え イカと大根の煮物 | しいら とうふ みそ いか | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | だいこん しょうが はくさい | こめ マヨネーズ さとう | | 551 | 735 |
| 31 | 火 | ハロウィンメニュー | | | | | | | | 597 | 796 |
| * 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大目町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。 | | | | | | | | | 10月の平均 小学校 577 Kcal 中学校 769 Kcal | | |