

# 10月 学校給食よていこんだて表

令和5年度

田野町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず (生鮮・冷蔵・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるものになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					こめ・いも・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・穀類など	乳製品・豆・卵など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
2	月	枝豆と カリカリ梅の ごはん		肉豆腐 土佐風サラダ	こめ さとう	サラダあぶら	とうふ ぶたにく さきみ かつおぶし	かちり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆず うめ	幼 小 中	417 給食なし 775	21.4  39.7
3	火	ごはん		手し大根の卵焼き 野菜のポン酢和え きのこのみそ汁	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく たまご ちくわ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ゆず しめじ えのきたけ	幼 小 中	436 給食なし 810	21.6  40.0
4	水	ポークカレー		福神漬け にんじんサラダ 新巻梨	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり ゆず なし	幼 小 中	441 630 819	17.2 24.5 31.9
5	木	むぎごはん		しいらのピザソース焼き キャベツの甘酢和え かきたま汁	こめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら	しいら ちくわ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ゆず	幼 小 中	431 615 800	26.0 37.1 48.2
6	金	ごはん		ホイコーロー キャベツとコーンの和え物	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たらこ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン ゆず	幼 小 中	404 577 760	17.6 25.2 32.8
10	火	むぎごはん		しいらのごまみそ焼き レモン和え えのきのすまし汁	こめ おおむぎ さとう	ごま サラダあぶら	さば みそ ツナ とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし レモン果汁 えのきたけ	幼 小 中	426 608 792	21.6 30.9 40.2
11	水	ごはん		八宝豆腐 おろし和え いちごクレープ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かちり	にんじん たらこ	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ゆず	幼 小 中	460 596 892	20.2 28.9 37.6
12	木	肉ごぼろごはん		おかか和え とうふのみそ汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たらこ ごまつな ねぎ	しょうが ごぼう はくさい キャベツ しめじ だいこん	幼 小 中	388 554 720	15.5 22.1 28.7
13	金	むぎごはん		ささみのゆず風味 マカロニサラダ わかめスープ	こめ おおむぎ でんぶん こむぎ さとう マカロニ	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ゆず キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	幼 小 中	給食なし 646 840	 27.1 35.2
16	月	ごはん		鶏肉のからあげ キャベツともやしの和え物 豚汁	こめ でんぶん さとう さつまいも	サラダあぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	幼 小 中	461 659 857	20.0 28.6 37.2
17	火	むぎごはん		さばのしょうが煮 大根ツナサラダ 福菜のみそ汁	こめ おおむぎ さとう さといも	サラダあぶら	さば ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ	しょうが だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう はくさい	幼 小 中	421 602 783	19.7 28.2 36.7
18	水	親子丼		おじゃこサラダ すまし汁 りんごゼリー	こめ おおむぎ さとう りんごゼリー	サラダあぶら	とりにく かまぼこ たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう かちり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず だいこん えのきたけ	幼 小 中	450 643 836	21.9 31.9 40.7
19	木	ごはん		豆腐ハンバーグ フレンチサラダ あっさりコーンスープ	こめ さとう でんぶん	ごま マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	幼 小 中	431 616 801	18.2 26.0 33.8
20	金	おじゃこと梅の 葉つきごはん		スタミナ炒め コーンサラダ	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ	かちり ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ピーマン たらこ	うめ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン ゆず	幼 小 中	405 579 753	18.8 26.8 34.8
23	月	しほぼろうどん		はちきんコロッケ 野菜とツナのおひたし	うどん さとう じゃがいも さつまいも パンこ	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん はくさい ぎょうち キャベツ もやし	幼 小 中	388 564 720	19.1 27.3 35.5
24	火	ひじきごはん		キャベツのゆず和え けんちん汁	こめ おおむぎ さとう さといも	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ゆず こんにゃく しょうが	幼 小 中	388 554 720	16.0 22.8 29.8
25	水	由野小学校 2年生のリクエスト献立 荷が出るからお楽しみに(*_* )			こめ でんぶん さとう じゃがいも デザート	サラダあぶら マヨネーズ	かつお ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	幼 小 中	526 751 976	22.5 32.1 41.7
26	木	むぎごはん		鶏の痛り焼き ゆず和え なすのみそ汁	こめ おおむぎ さとう		とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし ゆず なす たまねぎ	幼 小 中	409 584 759	19.7 28.2 36.7
27	金	ごはん		五目肉じゃが りっちゃんサラダ	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	幼 小 中	412 588 764	16.1 23.0 29.9
30	月	ごはん		豆腐の中華煮 パンサンスー 豚部分かん	こめ さとう でんぶん はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ みかん	幼 小 中	449 642 835	17.8 25.4 33.0
31	火	ハロウィン こんだて コッパン		かぼちゃのシチュー ちくわサラダ かぼちゃクリームもち	コッパン さとう かぼちゃクリームもち	サラダあぶら	ササゲ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆず	幼 小 中	416 594 772	15.5 22.2 28.9

※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

## 美りの秋・食欲の秋です!

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の食べ物  
は、夏の疲れを回復したり、冬の寒さに負けない体づくりを助  
けたりしてくれます。また、ビタミンやミネラル、食物せんい  
などの栄養素も多く含まれています。今が旬のきのこ、さつまい  
も、くりなどおいしい秋の味覚を楽しみましょう。



## がつこんだて えいようが 10月献立 栄養価

8-9才	エネルギー	たんぱく質	LDL 脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				ミネラル 塩分	食物 せんい 繊維
						A	B1	B2	C		
10月平均	614	27.6	20.3	334	2.4	246	0.46	0.52	31	2.3	4.7
目標値	650	25.0	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.40	20	2.0	5.0
10月平均 充足率(%)	94	110	100%	95	80	123	113	130	155	115	94

幼	455	17.5
小	650	25.0
中	845	42.5