



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
10月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる		
2 (月)	「 チキンのオープン焼き 」は蔵波小学校の REQUEST です。									
	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き	641	29.6	牛乳	とりにく	れんこん	にんじん	こめ	あぶら	
	れんこんのきんぴら だいこんのみそしる	2.2	20.7	チーズ	ぶたにく	こんにゃく	えだまめ	ごまあぶら	さとう	
3 (火)	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソース(2こ)	663	25.7	さつまあげ	あつあげ	だいこん	ほうれんそう	こめ	あぶら	
	ちくぜんに ウエハース	2.0	18.7	みそ	きなこ	えのきたけ		さといも	さとう	
4 (水)	お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります)									
5 (木)	むぎごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ	657	24.7	牛乳	ままかり	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	おおむぎ
	ぶたにくとやさいのオイスターいため	1.7	21.4	あおさ	ぶたにく	キャベツ	いんげん	あぶら	ごま	さとう
	りんご			あつあげ		しめじ	しょうが	ごまあぶら	さとう	
6 (金)	ごはん 牛乳 ひとつちやきいも(2こ)	664	24.3	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんじん	こめ	あぶら	
	にくそぼろ なすのみそしる	1.8	21.9	とうふ	あぶらあげ	たまねぎ	えだまめ	さつまいも	さとう	
				みそ		なす				
10 (火)	目の愛護デーにちなんだ献立									
	むぎごはん 牛乳 とりつくね	661	24.8	牛乳	とりにく	ごぼう	はくさい	こめ	あぶら	おおむぎ
	ぶたにくのすきやきふう ブルーベリーゼリー	1.6	20.3	ぶたにく	やきどうふ	しらたき	にんじん	あぶら	さとう	
						ねぎ	えのきたけ	ゼリー		
11 (水)	「ラーメン」は昭和小学校の REQUEST です。									
	ミルクパン 牛乳 ミルメークコーヒー	660	22.5	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ	しょうが	パン	ミルメーク	
	かぼちゃコロッケ みそラーメン オレンジ	3.0	23.1	みそ		にんじん	たまねぎ	あぶら	ラーメン	
12 (木)	ごはん 牛乳 さばみりんぼし	650	25.7	牛乳	さば	ごぼう	しらたき	こめ	あぶら	
	ごぼうとしらたきののもの	2.0	24.2	ぶたにく	とりにく	にんじん	いんげん	さとう		
	にくだんごスープ			とうふ		だいこん	キャベツ			
16 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ	656	25.7	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	こめ	あぶら	
	キャベツのあまからに ビーフンスープ	2.4	20.8	あつあげ	とりにく	しょうが	たまねぎ	さとう	ピーフン	
				わかめ	なると					
17 (火)	ごはん 牛乳 はるまき	665	21.5	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	
	さといものそぼろに たまねぎのみそしる	2.1	22.6	あぶらあげ	みそ	グリーンピース	えのきたけ	さといも	さとう	
				きなこ		こまつな				
18 (水)	コッペパン 牛乳	670	27.7	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	パン	さとう	
	ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ	2.3	25.1	とりにく	チーズ	たまねぎ	しめじ	さつまいも	こめこ	
	さつまいものシチュー			スキムミルク		パセリ				
19 (木)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー	683	23.2	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	あぶら	おおむぎ
	いんげんのソテー ミニピーチゼリー	2.8	23.4	だいたず	スキムミルク	トマト	グリーンピース	あぶら	ゼリー	
				ウインナー		しょうが	にんにく			
20 (金)	むぎごはん 牛乳	664	25.3	牛乳	だいたず	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	おおむぎ
	だいたずとひじきのかきあげ てんつゆ	1.9	20.9	ひじき	ぶたにく	にら	ほししいたけ	あぶら	ごまあぶら	
	マーボーどうふ アーモンドフィッシュ			とうふ	みそ	しょうが	にんにく	さとう	でんぶん	
				かたくちいわし				アーモンド	ごま	
23 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに にくじゃが	663	25.8	牛乳	さば	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	
	こくとうビーンズ	1.7	19.3	みそ	ぶたにく	しらたき	グリーンピース	じゃがいも	さとう	
				だいたず						
24 (火)	ごはん 牛乳 ソーセージカツ	639	22.2	牛乳	とりにく	こまつな	にんじん	こめ	あぶら	
	こまつなのソテー トックスープ	2.2	19.8	ウインナー	とうふ	とうもろこし	たまねぎ	トック	ごま	
				わかめ						
25 (水)	こくとうパン 牛乳 パンプキングラタン	671	24.9	牛乳	チーズ	かぼちゃ	だいこん	パン	じゃがいも	
	ポトフ みかんヨーグルト	2.1	22.4	とりにく	ウインナー	にんじん	とうもろこし			
				ヨーグルト		キャベツ				
26 (木)	ごもくごはん 牛乳 いかフライ	638	24.4	牛乳	いか	だいこん	にんじん	こめ	あぶら	
	ぶたにくとだいこんのみそに	2.5	19.4	ぶたにく	みそ	ごぼう	こんにゃく	さとう	ゼリー	
	ミニりんごゼリー					いんげん				
27 (金)	むぎごはん やきのり 牛乳	664	25.9	牛乳	のり	にんじん	しらたき	こめ	あぶら	おおむぎ
	ポテトいりオムレツ にくどうふ	2.0	22.2	たまご	ぶたにく	たまねぎ	はくさい	あぶら	じゃがいも	
	キャンディチーズ(2こ)			とうふ	チーズ	しめじ	ねぎ	さとう		
30 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ	653	22.0	牛乳	あじ	にんじん	えだまめ	こめ	あぶら	
	ポテトサラダ マヨネーズ みそワンタン	1.9	20.6	ぶたにく	ハム	とうもろこし	しょうが	じゃがいも	マヨネーズ	
				みそ		にんにく	もやし	ワンタン		
						キャベツ	ほししいたけ			
31 (火)	むぎごはん 牛乳 ㊦おたのしみこんだて㊦	683	24.5	牛乳	ぶたにく	にんにく	りんご	こめ	あぶら	おおむぎ
	ハンバーグバーベキューソース たまごスープ	1.8	20.4	とりにく	たまご	にんじん	たまねぎ	あぶら	さとう	
	かぼちゃとうにゅうクリームもち			とうにゅう		ほうれんそう	とうもろこし	でんぶん	もち	
	栄養量平均値	660	24.8	(エネルギー比15.0%)						
		2.1	21.4	(エネルギー比29.2%)						

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、8,9月は不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。