



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とになる	
1 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳	599	21.7	牛乳	ぶたにく	ブロッコリー	カリフラワー	こめ	おおむぎ
	はなやさいサラダバンバンジーあじ			だいず	スキムミルク	とうもろこし	しょうが	あぶら	ドレッシング
	ポークハヤシ ミニピーチゼリー	1.9	17.1	チーズ		たまねぎ	にんじん	じゃがいも	ゼリー
2 (水)	しよくパン キャラメルクリーム 牛乳	622	23.6	牛乳	まぐろ	かぼちゃ	キャベツ	パン	マカロニ
	かぼちゃコロッケ キャベツとツナのソテー			とりにく		にんじん	とうもろこし	あぶら	
	やさいのスープに	2.4	24.4			だいこん	えだまめ	キャラメルクリーム	
3 (木)	 お　　べ　　ん　　と　　う　　の　　ひ (牛乳のみあります)								
4 (金)	むぎごはん 牛乳 タコライスのぐ	630	24.6	牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	ゆでキャベツ ほうれんそうオムレツ	2.0	22.7	ぶたにく	だいず	ピーマン	トマト	あぶら	さとう
7 (月)	ごはん 牛乳 いわしのうめに	633	26.1	牛乳	いわし	ごぼう	しらたき	こめ	あぶら
	ぶたにくのすきやきふう ウエハース	1.7	22.5	ぶたにく	とうふ	にんじん	はくさい	さとう	ウエハース
8 (火)	ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ	626	24.5	牛乳	ままかり	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
	がんものそぼろに さつまじる	2.1	21.6	ぶたにく	がんもどき	グリンピース	だいこん	さとう	でんぷん
9 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ)	602	22.4	牛乳	とりにく	ごぼう	にんじん	パン	あぶら
	こまつなのソテー パンプキンスープ	2.7	25.4	ウインナー	ベーコン	とうもろこし	たまねぎ	こめこ	さとう
10 (木)	め あいご こんだて 66目の愛護デーにちなんだ献立66								
	むぎごはん たらこふりかけ 牛乳	667	24.2	牛乳	たらこ	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
15 (火)	ごはん 牛乳 はるまき	693	22.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	もやし	こめ	あぶら
	もやしのピリからいため なすのみそしる	2.1	29.8	とうふ	あぶらあげ	ほうれんそう	ねぎ	ごま	さとう
16 (水)	こくとうパン 牛乳 あじのチーズパンこやき	613	28.2	牛乳	あじ	にんじん	とうもろこし	パン	じゃがいも
	ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	2.5	22.1	チーズ	ロースハム	えだまめ	たまねぎ	あぶら	さとう
17 (木)	わかめごはん 牛乳 さばのてりやき	605	27.3	牛乳	わかめ	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	2.8	21.8	さば	ぶたにく	ごぼう	こんにゃく	さとう	
18 (金)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー	669	22.8	牛乳	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	いんげんのソテー ウエハース (メープル)	2.8	26.1	だいず	スキムミルク	にんじん	トマト	あぶら	ウエハース
21 (月)	むぎごはん 牛乳 ちゅうカラビオリ	666	26.0	牛乳	とうふ	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	マーボーどうふ こくとうビーンズ	1.7	21.6	ぶたにく	みそ	ねぎ	にら	あぶら	ごまあぶら
22 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ	627	25.8	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	2.3	21.1	あつあげ	とりにく	しょうが	たまねぎ	さとう	ビーフン
23 (水)	「シチュー」は蔵波小学校のリクエストです。								
	コッペパン 牛乳 トマトビーンズ	596	25.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
24 (木)	さつまいものシチュー	2.2	23.3	だいず	とりにく	トマト	しめじ	さとう	さつまいも
	ミニアセロラゼリー			スキムミルク	チーズ	パセリ		こめこ	ゼリー
25 (金)	ごはん 牛乳 いかフライ とりじゃが	645	25.0	牛乳	いか	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
	ちゅうかスープ おこげ	2.2	21.4	とりにく	みそ	しらたき	もやし	じゃがいも	さとう
28 (月)	ごはん 牛乳 しゃもごまフライ	637	28.5	牛乳	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	こめ	あぶら
	とりそぼろ トックスープ	2.3	22.3	とうふ	わかめ	とうもろこし	えだまめ	さとう	トック
29 (火)	ごはん 牛乳 とりつくね	607	25.9	牛乳	とりにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
	こんにゃくのいりに だいこんのみそしる	1.9	22.5	ぶたにく	とうふ	こんにゃく	えだまめ	さとう	ごま
30 (水)	「みそラーメン」は中川小学校のリクエストです。								
	テーブルロール 牛乳	654	20.4	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんじん	パン	じゃがいも
31 (木)	カレーコロッケ みそラーメン	3.2	24.8	みそ		たまねぎ	もやし	あぶら	ラーメン
	かぼちゃとうにゅうクリームもち					キャベツ	とうもろこし	もち	
栄養量平均値	むぎごはん 牛乳	666	28.2	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	にくだんごあまずあん (2こ)	2.1	20.5	ぶたにく	あつあげ	キャベツ	いんげん	あぶら	ごまあぶら
	ぶたにくとやさいのオイスターいため りんご					しめじ	しょうが	さとう	でんぷん
						りんご			
栄養量平均値		635	25.1	(エネルギー比15.8%)		※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、9月は不検出です。			
		2.2	22.7	(エネルギー比32.2%)					

※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
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。