



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とになる	
1 (水)	テーブルロール 牛乳 かぼちゃコロッケ カレーうどん まつちやだいず	624 2.4	21.9 24.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ	パン こむぎ	あぶら
2 (木)	 お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります)								
3 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき けんちんじる アーモンドフィッシュ	599 1.7	27.5 20.2	牛乳 とうふ	ぶたにく あぶらあげ かたくちいわし	たまねぎ ごぼう にんじん ながねぎ	しょうが こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう	あぶら さとう アーモンド
6 (月)	 お月見にちなんだ献立です。 ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグてりやきソース おつきみだんごじる じゅうごやゼリー	590 1.7	22.7 16.5	牛乳 とり	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ながねぎ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん ゼリー
7 (火)	ごはん 牛乳 ハムカツ ポテトソテー マロニースープ	611 2.1	21.1 21.9	牛乳 ウインナー	ハム とり	とうもろこし たまねぎ こまつな	にんじん えのきたけ	こめ じゃがいも	あぶら マロニー
8 (水)	「チキンのオープンやき」は平岡小学校的リクエストです。 こくとうパン 牛乳 チキンのオープンやき こまつなとツナのソテー ミネストローネ	629 2.3	31.4 23.6	牛乳 まぐろ チーズ	とり だいず	こまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ トマト	にんじん たまねぎ トマト	パン マカロニ	あぶら さとう
9 (木)	むぎごはん 牛乳 あじいそべフライ ぶたにくのすきやきふう ミニセロラゼリー	611 1.6	25.7 19.4	牛乳 ぶたにく あおさ	あじ とうふ	ながねぎ しらたき にんじん	ごぼう はくさい	こめ あぶら ゼリー	あぶら さとう
10 (金)	 目の愛護デーにちなんだ献立です。 「わかめごはん」は奈良輪小学校的リクエストです。 わかめごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご にくじゃが ブルーベリーゼリー	587 2.9	23.3 13.1	牛乳 ぶたにく	たまご わかめ	にんじん しらたき	たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
15 (水)	コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) さつまいものシチュー ミニりんごゼリー	618 2.4	24.6 22.1	牛乳 チーズ なまクリーム	とり スキムミルク	たまねぎ しめじ	にんじん	パン こめこ	さつまいも ゼリー
16 (木)	ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ こまつなとさつまあげのいためもの トックスープ	596 2.2	22.7 17.6	牛乳 とり わかめ あおさ	さつまあげ とうふ ままかり	こまつな にんじん	もやし	こめ トック	あぶら ごま
17 (金)	ごはん 牛乳 はるまき もやしのピリからいため とうふのちゅうかスープ	602 2.2	22.3 21.6	牛乳 とり	ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな	もやし にんにく	こめ さとう	あぶら
20 (月)	ごはん 牛乳 さばさいきょうやき にくどうふ キャンディチーズ (2こ)	644 1.8	27.4 25.0	牛乳 ぶたにく チーズ	さば とうふ みそ	しらたき たまねぎ ながねぎ ごぼう	にんじん はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら
21 (火)	ごはん 牛乳 とりつくね れんこんのきんぴら かきたまじる	595 2.0	27.5 20.6	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	とり さつまあげ とうふ	れんこん こんにやく こまつな	にんじん えだまめ	こめ ごまあぶら でんぶん	あぶら さとう
22 (水)	しょくパン キャラメルクリーム 牛乳 メンチカツ もやしのソテー ポトフ	620 2.5	25.8 24.3	牛乳 ウインナー	ぶたにく とり	もやし にんじん キャベツ	こまつな たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	キャラメルクリーム ごまあぶら
23 (木)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー いんげんのソテー ウエハース (メープル)	666 2.7	22.9 26.5	牛乳 だいず ウインナー	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト いんげん	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ あぶら	あぶら ウエハース
24 (金)	むぎごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボーどうふ こくとうビーイズ	642 1.7	26.4 20.5	牛乳 とうふ だいず	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら でんぶん	あぶら さとう
27 (月)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) ぶたにくとやさいのオイスターソースいため ミニぶどうゼリー	634 2.0	26.6 19.2	牛乳 ぶたにく	とり あつあげ	にんじん キャベツ しょうが	たまねぎ しめじ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
28 (火)	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし さといものそぼろに たまねぎのみそしる	623 2.0	25.2 24.3	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	さば わかめ みそ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	こめ さといも	あぶら さとう
29 (水)	「やきそば」は蔵波小学校的リクエストです。 コッペパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ やきそば りんご	587 2.6	21.2 23.8	牛乳 ぶたにく	たまご	にんじん もやし りんご	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	パン あぶら	ちゅうかめん
30 (木)	むぎごはん 牛乳 タコライスのぐ ゆでキャベツ ひとくちやきいも (2こ)	638 1.6	21.9 20.6	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さつまいも	あぶら さとう
31 (金)	ごはん 牛乳  おたのしみこんだて ハンバーグケチャップソース ビーフンスープ かぼちゃクリームもち	666 2.0	23.6 20.4	牛乳 とり	ぶたにく	にんじん えのきたけ かぼちゃ	たまねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ピーマン もち
栄養量平均値		619 2.1	24.6 21.3	(エネルギー比15.9%) (エネルギー比30.9%)					

※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。