10月分　給食献立予定表(小学校)

柚ケ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)	おもな材料 おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる
1（木）	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき けんちんじる　ウエハース	586 1.5	24.6 18.1	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ	たまねぎ　しょうが にんじん　ごぼう だいこん　ほししいたけ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう さといも　ウエハース
2（金）	「わかめごはん」は昭和小学校のリクエストです。 わかめごはん　牛乳　さばのみりんぼし キャベツとコーンのサラダわふうあじ つくねのみそしる	595 3.0	27.3 20.0	わかめ 牛乳　さば とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	キャベツ　とうもろこし にんじん　たまねぎ	こめ　あぶら ドレッシング さといも
5（月）	むぎごはん　牛乳　メンチカツ ひじきのいりに　キャベツのみそしる	596 2.0	23.0 19.4	牛乳　ぶたにく ひじき　あぶらあげ とりにく　みそ	ほししいたけ　にんじん えだまめ　キャベツ たまねぎ　しめじ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう
6（火）	ごはん　牛乳　ハンバーグてりやきソース れんこんのきんぴら　かきたまじる	637 2.2	30.0 20.4	牛乳　ぶたにく さつまあげ　とりにく とうふ　わかめ たまご	れんこん　にんじん こんにゃく　えだまめ たまねぎ	こめ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら
7（水）	コッペパン　牛乳　かぼちゃコロッケ やきそば　キャンディチーズ（２こ）	677 2.9	23.5 27.1	牛乳　ぶたにく チーズ	かぼちゃ　にんじん たまねぎ　もやし キャベツ　ピーマン	パン　あぶら ちゅうかめん
8（木）	ごはん　牛乳　いわしのうめに ぶたにくのすきやきふう　ミニ牛乳プリン	578 1.6	25.9 16.5	牛乳　いわし ぶたにく　とうふ	ごぼう　しらたき にんじん　はくさい ねぎ　えのきたけ	こめ　あぶら さとう　牛乳プリン
9（金）	👀目の愛護デーにちなんだ献立です。 ごはん　牛乳　ハムカツ もやしのピリからいため なすのみそしる　ブルーベリーゼリー	643 2.3	22.7 21.6	牛乳　ハム ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　もやし ほうれんそう　ねぎ なす　たまねぎ	こめ　あぶら ごま　さとう ごまあぶら　ゼリー
13（火）	むぎごはん　牛乳　ごもくあつやきたまご ちゃんぽんふうスープ ソーダフロートふうゼリー	608 2.0	23.5 17.9	牛乳　たまご とりにく　ぶたにく かまぼこ　とうにゅう	キャベツ　にんじん もやし　にら とうもろこし　しょうが	こめ　おおむぎ あぶら　さとう ゼリー
14（水）	ミルクパン　牛乳　クリスピーチキン さつまいものシチュー　りんご	664 2.1	28.4 23.5	牛乳　とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ りんご	パン　さつまいも こめこ
15（木）	ごはん　牛乳　はるまき キャベツのあまからに　だいこんのみそしる	622 2.2	21.4 21.4	牛乳　ぶたにく あつあげ　みそ	キャベツ　にんじん しょうが　だいこん こまつな　えのきたけ	こめ　あぶら さとう
16（金）	ごはん　牛乳　トマトオムレツ ポテトソテー　だいこんとベーコンのスープ	586 2.1	19.6 22.3	牛乳　たまご ウインナー　ベーコン	トマト　とうもろこし にんじん　だいこん ほうれんそう	こめ　あぶら じゃがいも
19（月）	ごはん　牛乳　ちゅうかラビオリ ぶたにくとやさいのオイスターいため えのきのすましじる	604 2.4	23.9 17.8	牛乳　ぶたにく とりにく　あつあげ とうふ　なると	にんじん　たまねぎ キャベツ　いんげん えのきたけ　ねぎ	こめ　あぶら さとう　でんぷん
20（火）	「チキンのオーブン焼き」は蔵波小学校のリクエストです。 ごはん　牛乳　チキンのオーブンやき ほうれんそうとコーンのソテー　ポトフ	631 1.8	26.7 22.5	牛乳　とりにく チーズ　ぶたにく ウインナー	ほうれんそう　にんじん とうもろこし　たまねぎ キャベツ　パセリ	こめ　あぶら じゃがいも
21（水）	こくとうパン　牛乳 あじのチーズパンこやき　ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ　ミネストローネ	642 2.4	27.9 24.2	牛乳　あじ チーズ ハム　とりにく だいず	にんじん　とうもろこし えだまめ　たまねぎ キャベツ　セロリー トマト	パン　じゃがいも あぶら　マヨネーズ マカロニ　さとう
22（木）	むぎごはん　牛乳　キーマカレー いんげんのソテー ミニはちみつレモンゼリー	661 2.8	22.3 24.3	牛乳　ぶたにく だいず　スキムミルク ウインナー	たまねぎ　にんじん トマト　いんげん グリンピース とうもろこし	こめ　おおむぎ あぶら　ゼリー
23（金）	むぎごはん　牛乳　ぼうぎょうざ マーボーどうふ　アーモンドフィッシュ	654 1.9	26.9 21.5	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ みそ かたくちいわし	キャベツ　にんじん たまねぎ　ねぎ にら ほししいたけ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう でんぷん　アーモンド ごま
26（月）	ごはん　牛乳　ハンバーグ　ケチャップ にくだんごとマロニーのスープ　なしゼリー	621 1.5	24.0 18.4	牛乳　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　えだまめ	こめ　あぶら マロニー　ゼリー
27（火）	ごはん　牛乳　とりつくね がんものそぼろに　さつまじる	666 2.3	28.0 23.0	牛乳　とりにく ひじき　ぶたにく がんもどき　みそ	にんじん　たまねぎ グリンピース　だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ　あぶら さとう　でんぷん さつまいも
28（水）	しょくパン　キャラメルクリーム　牛乳 チキンナゲット（２こ）　こまつなのソテー パンプキンスープ	675 2.8	23.2 25.9	牛乳　とりにく ウインナー　ベーコン なまクリーム	こまつな　にんじん とうもろこし　たまねぎ かぼちゃ	パン キャラメルクリーム あぶら　こめこ さとう
29（木）	むぎごはん　牛乳　にくみそそぼろ ひとくちやきいも（２こ） えびだんごとわかめのスープ	648 1.9	23.8 21.9	牛乳　ぶたにく みそ　えび わかめ　とうふ	しょうが　にんじん たまねぎ　えだまめ ほししいたけ　ほうれんそう	こめ　おおむぎ あぶら　さとう さつまいも
30（金）	ごはん　牛乳　カレーコロッケ ブロッコリーのソテー　トックスープ かぼちゃとうにゅうクリームもち ☆おたのしみこんだて☆	714 2.1	22.8 22.4	牛乳　ウインナー とりにく　とうふ わかめ	ブロッコリー　とうもろこし にんじん　たまねぎ かぼちゃ	こめ　あぶら じゃがいも　トック ごま　もち
栄養量平均値		634 2.2	24.7 21.4	（エネルギー比15.6%） （エネルギー比30.4%）		

※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。

