

学校給食予定献立表

10月の給食目標 苦手な食べ物にも挑戦しよう

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
2日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			552	ぎゅうにゅう	パンパキンパン	50	○			553
ごはん	とりにく	60		○		小(高)	パンパキンパン	ぶたにく	20		○		小(高)
とりのからあげ	しょうゆ	2				613	パンパキンパン	だいずみずに	20		○		617
キャベツの	さけ	2				中・高	ポークビーンズ	じゃがいも	30	○			779
しおこんぶあえ	こしょう	0.03			○	784	マカロニサラダ	たまねぎ	40		○		
いなかじる	しょうが	0.3			○			にんじん・きやいんげん	10		○		
	にんにく	0.3			○			トマトみずに	30		○		
	かたくりこ	10			○			にんにく	0.5		○		
	あぶら	3	○					オリーブオイル	1	○			
	キャベツ	45			○			ケチャップ	9				
	えのきだけ	10			○			さとう	0.8	○			
	しおこんぶ	1.5			○			あかワイン	2				
	あつあげ	20			○			ウスターソース	0.5				
	にんじん	10			○			ソテードオニオン					
	こまつな	10			○			しお・こしょう					
	じゃがいも	25	○					とりがらスープ					
	こんにやく	10	○					ローズハム	10		○		
	みそ	8			○			マカロニ	10	○			
	だしじる							きゅうり	8			○	
								にんじん	10			○	
								エッグケアマヨネーズ	1袋	○			
3日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			617	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			608
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	さば	60		○		小(高)
はっぼうさい (八宝菜)	うずらたまご	25		○		689	ごはん	つちしょうが	1		○		668
だいがくいも	かまぼこ	8		○		中・高	さばのみそに	みそ	7		○		799
	はくさい	35			○	847	とうふと	あかみそ	2		○		
	たまねぎ	35			○		ちんげんさいの	しょうゆ	1.7				
	にんじん	15			○		うずくずじる	さとう	3.5	○			
	たけのこ	10			○		げんきヨーグルト	さけ・みりん					
	ほししいたけ	0.5			○			とうふ	20		○		
	にんにく	0.5			○			ちんげんさい	10			○	
	しょうが	0.5			○			だいこん	15			○	
	あぶら	1	○					さといも	25	○			
	しょうゆ	4						えのきだけ	5			○	
	さけ	2						しろねぎ	8			○	
	とりがらスープ							うすくちしょうゆ・みりん	3			○	
	しお	0.1						しお	0.3				
	こしょう	0.03						だしじる・だしこんぶ					
	ごまあぶら	1	○					かたくりこ	1.5				
	かたくりこ	2.5						げんきヨーグルト	1個		○		
	さつまいも	50	○				6日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	はちみつ	10	○				ぎゅうにゅう	こめ	75	○			619
	あぶら	2	○				うめごはん	カリカリうめ・ねりうめ	2			○	小(高)
							ちくわの	さけ	1				688
							いそべあげ	ちくわ	35		○		中・高
							にくだんごと	こむぎこ	15	○			883
							はるさめの	あおのり	0.05		○		
							にくだんごと	にくだんご	45		○		
							はるさめ	はるさめ	8	○			
							はるさめの	はくさい	35			○	
							にこみ	たけのこ	10			○	
								にんじん	15			○	
								たまねぎ	35			○	
								しろねぎ	8			○	
								さけ	2			○	
								しょうゆ	2				
								とりがらスープ					
								かたくりこ	1				
								しお・こしょう					

大切にしたい もったいないの心

食品ロスを防ぐために、みんなにできること

- ① 苦手な食べ物にも1口挑戦してみる
- ② 食べられる量を盛りつける
- ③ ごはん粒やおかずの残りを最後まで食べる

きれいな食缶や食器がかえってくる
と、給食室の調理員さんも大喜び!




(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

10月は「食品ロス削減月間」です。



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			598	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			538
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり 1枚			○		小(高)
さけのしおやき	しお・さけ					662	(すくなめ)	うどん	100	○			601
ほうれんそうの	はくさい	35		○		中・高	さのたま	ぶたにく	25		○		中・高
いそかあえ	ほうれんそう	15		○		789	あじつけのり	かまぼこ	8		○		737
ぶたにくと	にんじん	10		○			きざみうどん	うすあげ	12		○		
やさいの	ひじき	0.5		○			あまから	にんじん	10			○	
あかだし	みりん・す・しょうゆ						とりだいこん	たまねぎ	15			○	
	さとう	1	○					ほししいたけ	0.5			○	
	ぶたにく	20		○				わかめ	0.3		○		
	さつまいも・にんじん	20		○				うすくちしょうゆ	8			○	
	たまねぎ 5 あおねぎ 3	3		○				みりん	3			○	
	ささがきごぼう	10		○				だしじる				○	
	あかみそ	6		○				だしこんぶ				○	
	だしじる							とりにく	20		○		
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			530	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			643
アップルパン	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	さんま	60		○		小(高)
とりにくの	しお・こしょう・しろワイン					606	さけ	しょうが	0.5			○	707
ケチャップに	たまねぎ	40		○		中・高	さんまの	さけ	1.5			○	859
やさいスープ	ピーマン・にんじん	10		○		777	たつたあげ	みりん	1.5			○	
	エリンギ10 ブロッコリー20			○			さともの	しょうゆ	4			○	
	にんにく・しょうが	0.3		○			みそに	かたくりこ	6			○	
	あぶら	1	○					あぶら	3	○			
	ケチャップ	10						ぶたにく	15		○		
	さとう	1	○					さともの	40	○			
	しろワイン	2						はくさい	40			○	
	しょうゆ・しお・こしょう							こまつな	10			○	
	ウインナー	20		○				にんじん	15			○	
	じゃがいも	20		○				こんにゃく	20	○		○	
	キャベツ 25 にんじん 8	8						さとう	3	○		○	
	たまねぎ	15						みそ	2			○	
	パセリ	0.05						しろみそ	3			○	
	しろワイン・うすくちしょうゆ							しょうゆ	1			○	
	とりがらスープ							さけ	2			○	
	しお・こしょう・やさいブイヨン							だしじる				○	
12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>あき 秋においしい「さんま」 </p> <ul style="list-style-type: none"> 漢字で「秋刀魚」と書きます ピンと皮が張って、口先が黄色いものが新鮮です 「DHA」や「EPA」が豊富です 骨を丈夫にする「ビタミンD」が多いです 						
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			543							
たきこみごはん	とりにく	10		○		小(高)							
あつあげと	うすあげ	10		○		620							
だいこんの	にんじん	10		○		中・高							
そぼろに	ほししいたけ	0.5		○		765							
こまつなの	うすくちしょうゆ	6											
ごまあえ	さけ・みりん・しお	2											
	だしじる												
	とりミンチ	25		○									
	あつあげ	35		○									
	さともの	30	○										
	えだまめ	10		○									
	だいこん 20 たまねぎ 25			○									
	うすくちしょうゆ	2.5											
	さとう	1.5	○										
	みりん・さけ・しお												
	だしじる												
	かたくりこ	2.5											
	こまつな 15 キャベツ 35			○									
	にんじん	10		○									
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ	3.3											
	すりごま	1	○										

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)