

10月分学校給食予定献立表

献立目標：目に良い食べ物を知ろう

2022年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォーク・スプーン・ナイフ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
3月	ソフトめん	小麦粉(こむぎこ)						塩	○	エネルギーたんぱく質 Kcal g
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	だいずとさつまいものミックスあげ	でん粉(ぶん) さつまいも(いも)	米油(こめあぶら)	大豆(だいず)				塩		
	とりにくとコーンのトマトソース	小麦粉 砂糖(さとう)	米油 ラード パーム油	鶏肉(とりにく) 大豆	チーズ	人参(にんじん) トマト グリーンピース	玉(たま)ねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム	塩 こしょう ウイ ギャップ ソース		
	だいこんきりほしのサラダ			鯖油漬(まぐろあぶらづけ)		小松菜(こまつな)	切(きり)干(し)大根(だいこん) キャベツ	ごまドレッシング		
4月	ごはん	米							○	幼 536 22.6 小 708 29.1 中 887 35.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん		
	きのことあおなのみそしる			鶏肉 豆腐(とうふ) みそ		小松菜	しいたけ しめじ えのきたけ 大根	だし用削り節		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ソイック マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
5月	しらすごはん	米 大麦(おおむぎ)			しらす干(ほし)			しょうゆ 塩 酒	○	白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	大豆油	卵(たまご) 鯖				酢 みりん 鰯だし しょうゆ 塩 昆布だし		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	牛(ぎゅう)肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ		
6月	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	たけのこ しいたけ 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ	○	浜岡中 御前崎小 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのシューシーあげ	でん粉 小麦粉	ごま油 米油	鶏肉				しょうゆ 酒 こしょう		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉(は)ねぎ	大根 なめこ	だし用削り節		
	りんご						りんご			
7月	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしふんにゅう)			塩	○	御前崎小 池新田幼 北こ
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖					ブルーベリー			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚(ぶた)肉 豚レバー			レモン果汁(かじゅう)	ギャップ ソース ウイ グ		
	カレースープ	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	塩 コショウ ソース ウイ グ 粉 こしょう		
ひじきサラダ		ソイック マヨネーズ	鯖油漬(け)	ひじき	人参	きゅうり	和風だし しょうゆ みりん りんご酢			
11月	かんぴょうごはん	米 大麦 砂糖		鶏肉			かんぴょう こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 和風だし	○	御前崎小4年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげじゃがいものじゃこあえ	じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま	大豆	しらす干し	グリーンピース		酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	ぱっとうじる	すいとん(小麦粉)		豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ	だし用削り節		
	たまごとやさいのソテー	砂糖	米油	卵		小松菜 人参	キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう		
12月	ごはん	米							○	第一小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのごまだれいため		米油 ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	いなかに	里(さと)芋 砂糖	米油	鶏肉 さつまいも	昆布(こんぶ)	人参	こんにゃく れんこん ごぼう ほししいたけ	みりん しょうゆ 酒 昆布だし		
	キャベツのごまじゃこあえ	砂糖	ごま油 ごま		しらす干し わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
13月	ごはん	米							○	幼 491 19.5 小 609 24.0 中 734 28.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう	だし用削り節		
	キャベツともやしのいそかあえ				やきのり		キャベツ もやし	しょうゆ		
14月	マーガリンいりロールパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	北小2年 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもコロッケ	さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	大豆油	大豆	乳製品(せいひん)			塩 こしょう		
	ポークビーンズ	金時豆(きんときまめ) ひよこ豆 砂糖 じゃが芋	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ウイ 塩 こしょう ギャップ ソース オリーブ		
	こまつなとコーンのサラダ	砂糖	米油			小松菜	キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		
17月	ちゅうかめん	小麦粉							○	白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもとごぼうのチップス	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油		青(あお)のり		ごぼう	塩		
	みそラーメンスープ	砂糖	ごま油 ごま	豚肉 みそ 大豆粉	わかめ	人参 小松菜	根深(ねぶ)かねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ	トバ ヨグァン 酢 こしょう しょうゆ 塩 粉砕粒		
	ちゅうかサラダ	砂糖	ごま油	ハム		人参	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォーク・スプーン・ナイフ	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
18 火	スペインの料理	米 大麦	バター オリーブ油	えび いか		ピーマン トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく	ソルト ターメリック ガー 塩 こしょう ワイン	○	池新田幼 高松幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	スペインふうオムレツのトマトソースかけ	じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	酢 塩 グチャブ ソース ワイン		
	やさいスープ			ウインナー 豆腐		人参 小松菜	キャベツ しめじ	塩 こしょう ソルト オリーブ		
マセドニア						みかん マンゴー りんご パイナップル オレンジ果汁				幼 502 18.4 小 623 22.3 中 750 26.5
19 水	ふるなと給食	米					茶(ちゃ)	塩 酒		第一小 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのかくに	砂糖		鯉(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒		
	おがさまてんみそしる			豚肉 みそ	わかめ	人参	こんにゃく 大根 根深ねぎ ししいたけ	酒 だし用削り節		
	あげさといものピーナッツあえ	里芋 砂糖 でん粉	米油 落花生(らっかせい)					しょうゆ 酒 みりん グチャブ		
20 木	ごはん	米								第一小 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メルルーサのチリソースかけ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	メルルーサ			にんにく しょうが	グチャブ しょうゆ 酒 加工		
	ニラたまスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐		人参 なら	玉ねぎ えのきたけ	中華スープ ソルト 塩 しょうゆ こしょう		
	チンゲンサイとぶたにくのオイスターいため		米油	豚肉		チンゲン菜	きくらげ しょうが	塩 酒 だし用削り節 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
21 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小 池新田幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チリコンカン	金時豆 レンズ豆 小麦粉	米油	豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ	ワイン ソース グチャブ 塩 こしょう 加工		
	さつまいものクリームに	さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂(とんし)	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参	玉ねぎ	ワイン 塩 こしょう ソルト オリーブ		
	コールスローサラダ	砂糖	ノイック マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
24 月	ごはん	米								御前崎中 北小 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきししゃも			ししゃも				塩		
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく れんこん ほししいたけ	酒 しょうゆ 塩 みりん 和風だし 昆布だし		
	にらともやしのためもの		米油	豚肉		にら	もやし きくらげ にんにく	オリーブ 塩 こしょう しょうゆ		
25 火	むぎごはん	米 大麦							○	御前崎中 白羽小5年 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのもみじあげ	小麦粉	米油	ちくわ		人参		塩		
	きのこカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース グチャブ 塩 こしょう ソルト オリーブ カル粉		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削(けすり)節(ぶし)			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
26 水	ごはん	米								御前崎中 第一小5年 御前崎小5年 白羽小5年 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのこうみやき			鯖(さわら) みそ		葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー	塩 しょうゆ みりん 酒		
	つみれじる			鰯つみれ 豆腐	わかめ	人参	大根 根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒		
27 木	ごはん	米							○	御前崎中 御前崎小5年 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ 根深ねぎ	酒 ヲバツァン しょうゆ 中華スープ		
	はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油 ごま			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
28 金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	御前崎中 御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鶏肉			レモン果汁	しょうゆ		
	ミネストローネスープ	じゃが芋	オリーブ油		チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリー	グチャブ ソルト オリーブ 塩 こしょう ワイン		
	ごぼうのパペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参	ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく	ワイン ソルト 唐辛子 こしょう しょうゆ		
31 月	ハロウィン献立	米 大麦	バター	えび		パプリカ グリーンピース	オレンジ果汁 玉ねぎ	塩 こしょう 酒	○	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油	卵	チーズ			塩 酢		
	さつまいものスープに	さつまいも		鶏肉		人参 小松菜	大根	塩 こしょう ソルト オリーブ ワイン		
	かぼちゃサラダ		ノイック マヨネーズ	鮭油漬		かぼちゃ 人参	きゅうり	りんご酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。