

訂正版

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	フーズ ポイント	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	○	幼 536 22.6 小 708 29.1 中 887 35.9
	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 しょうゆ 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 いわしの日 献立	ごはん	米								幼 520 20.7 小 647 25.2 中 787 30.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鯖(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 しょうゆ		
5月 水	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	○	幼 529 20.2 小 654 24.3 中 791 28.7
	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 醤油 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 秋祭り 献立	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	○	幼 505 21.1 小 624 25.3 中 755 30.3
	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 しょうゆ		
	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 目の愛 護デー 献立	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 (だっしふんにゅう)			塩	○	幼 551 24.5 小 677 30.3 中 880 38.7
	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)	ウイ ギャップ ソース		
	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 コシメ しょうゆ ウイ ギャップ ソース ウイ ギャップ		
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 栃木県 の料理	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	○	幼 510 19.7 小 638 24.6 中 774 29.3
	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 しょうゆ		
12月 水	ごはん	米							○	幼 533 22.1 小 674 27.6 中 821 33.4
	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 しょうゆ 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 木	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 金	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	○	幼 491 17.0 小 691 22.4 中 900 27.3
	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 しょうゆ		
	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 ギャップ しょうゆ ウイ ギャップ ソース ウイ ギャップ		
	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 しょうゆ		
17月	ちゅうかめん	小麦粉							○	幼 459 18.7 小 610 23.7 中 764 29.3
	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	ウイ ギャップ しょうゆ ウイ ギャップ しょうゆ ウイ ギャップ		
	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
		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 チョップ 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	ふるふると給食	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		鰹(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 チョップ		
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	チョップ しょうゆ 酒 酢		
	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 酢 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 チョップ 塩 こしょう 酢		
	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 チョップ		
	コールスローサラダ	砂糖	ソイック 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 チョップ 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	鰹削(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	さつまいも		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 小麦粉	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 味噌 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	チョップ ソルト 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 塩 こしょう 唐辛子 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		ソイック 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。