

平成29年10月



学校給食予定献立表



川棚町立学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g)			
2 (月)	黒砂糖パン 牛乳 真だくさんスープ 鶏肉のレモンソース アーモンドあえ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし レモン	パン さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	油 アーモンド	614	796
3 (火)	さつまいもごはん 牛乳 野菜椀 さばゆずみそ煮 いんげんのごまあえ	さばゆずみそに はんぺん	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう しめじ	こめ さつまいも さとう	ごま	636	768
4 (水)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 和風サラダ お月見団子	あつあげ あいびきにく さつまあげ	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく グリンピース	こめ さとう さといも おつきみだんこ でんぷん	油 ごま油	695	851
5 (木)	たまごパン 牛乳 クリームシチュー ミンチカツ キャベツのソテー	ミンチカツ とりにく	牛乳 こなチーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース	パン じゃがいも マカロニ	油	650	835
6 (金)	中華丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 パンサンスー	ぶたにく うすらのたまご いか えび	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ きゅうり もやし だけのこ きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	ごま油	615	782
10 (火)	にんじんごはん 牛乳 沢煮椀 厚焼き卵 アスパラガスのごまあえ	あつあげたまご ぶたにく	牛乳 しらすほし	アスパラガス にんじん ねぎ	だいこん たけのこ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	こめ さとう	ごま	620	763
11 (水)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いかのかりん揚げ れんこんのきんぴら	いか とうふ みそ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん なす こんにゃく	こめ でんぷん さとう	油 ごま油	627	768
12 (木)	コッペパン 牛乳 カレーピーズ 野菜サラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも ゼリー さとう	油 カレールウ	632	776
13 (金)	麦ごはん 牛乳 くりつぼ 切り干し大根の酢のもの	あつあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく ごぼう れんこん きりほしだいこん しいたけ	こめ くり さといも さとう むぎ	ごま油	675	833
16 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 さつまいものシチュー 野菜コロッケ キャベツのレモンあえ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム レモン グリンピース	パン さつまいも コロッケ さとう	油	664	895
17 (火)	麦ごはん 牛乳 肉みそおでん 春雨の酢のもの オレンジ	あつあげ あいびきにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	オレンジ だいこん こんにゃく きゅうり はくさい	こめ むぎ さといも はるさめ さとう	油	684	844
18 (水)	栗ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 わかめのごま酢あえ	いわしみぞれに みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり もやし ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも さつまいも くり さとう	ごま油 ごま	643	782
19 (木)	胚芽パン 牛乳 ちゃんぽん あげぎょうざ 大根のナムル	ぎょうざ ぶたにく はんぺん いか えび	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん しいたけ	パン ちゅうかめん さとう	油 ごま油	678	825
20 (金)	ごはん 牛乳 野菜のスープ ハンバーグのきのこソースかけ みかん	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリー きくらげ みかん	こめ さとう	油	620	768
23 (月)	小型コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン フルーツカクテル	ぶたにく ウインナー	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ みかん パイナップル おうとう マッシュルーム りんご にんにく	パン スパゲッティ ゼリー さとう	油	621	774
24 (火)	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳 元氣サラダ	ぶたにく ロースハム かつおぶし	牛乳 だししんにゅう こんぶ	にんじん ミントマト しいたけ グリンピース しょうが	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし りんご エリンギ マッシュルーム	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ 油 ごま油	687	843
25 (水)	麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 ほうれん草ののり酢あえ	とうふ きゅうりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい こんにゃく たまねぎ ふかねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ マロニー さとう	油	624	764
26 (木)	はちみつパン 牛乳 タイピーエン 大学豆	だいす いか うすらのたまご きんときまめ ぶたにく えび	牛乳 にぼし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	パン はるさめ さとう でんぷん	油 ごま	652	822
27 (金)	ごはん 牛乳 つみれ入りすまし汁 さんまかぼすレモン煮 甘酢あえ	さんまかぼすレモンに あじつみれ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう		641	758
30 (月)	わかめ麦ごはん 牛乳 筑前煮 壺わかめの酢のもの	とりにく	牛乳 くわわかめ わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	こめ さといも むぎ さとう	油 ごま油	646	800
31 (火)	ごはん 牛乳 たまごスープ かぼちゃフライ コールスロー	たまご ベーコン	牛乳	かぼちゃフライ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぷん	油	664	847

10月の欠食等の予定(H29.9.25現在)

- ★5日(木)～6日(金)
小串小6年 修学旅行のため欠食
石木小6年 修学旅行のため欠食
- ★11日(水) 川棚小1年 試食会

- ★13日(金)
川棚小全校 校外学習等のため欠食
- ★23日(月)
小串小全校 日曜参観代休のため欠食
- ★25日(水)～27日(金)
川棚中2年 修学旅行のため欠食

- ★26日(木)～27日(金)
川棚小6年 修学旅行のため欠食
- ★27日(金) 小串小6年バレー給食
- 川棚小4年 校外学習のため欠食
- ★31日(火)
小串小5年 校外学習のため欠食

※食材料等は、変更になることがあります。

*川棚町産食べ物 小串きゅうり

アスパラガス



みかん