



# 学校給食予定献立表



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)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーの元となる食品		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)	
1 (月)	パイナップル 牛乳 ジャガイモのベーコン煮 大根サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん マッシュルーム とうもろこし	パン ジャガイモ さとう	ごま油	632	867
2 (火)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 元気の出るレバー	とりにく とうふ レバー つくね	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま	677	830
3 (水)	秋の香りごはん 牛乳 なめこのみそ汁 たまご焼き なます	たまごやき とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なめこ しめじ	こめ さつまいも さとう		603	786
4 (木)	食パン 牛乳 鮭のシチュー さといもコロケ チンゲンサイのソテー ブルーベリージャム	さけ	牛乳 こなチーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン ジャム コロケ ジャガイモ こむぎこ	マーガリン 油	693	880
5 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風あえもの かき	とうふ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ かき きゅうり しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	685	836
9 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 焼肉	ぎゅうにく たまご とうふ みそ はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しめじ りんご しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	油 ごま	682	840
10 (水)	にんじんごはん 牛乳 秋のみそ汁 さばの生姜煮 甘酢あえ	さば あつあげ みそ	牛乳 しらすぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しめじ	こめ さつまいも さとう		609	767
11 (木)	たまごパン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のカレー揚げ キャベツとツナのソテー	とりにく ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ジャガイモ こむぎこ こめこ	油	615	768
12 (金)	麦ごはん 牛乳 さといもの含め煮 なすのおかかあえ りんご	あつあげ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん	りんご なす こんにゃく たまねぎ グリーンピース	こめ さといも むぎ さとう	油	666	830
15 (月)	米粉パン 牛乳 野菜ラーメン 春巻き 三色ナムル	やきぶた はるまき	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	もやし キャベツ だいこん とうもろこし きくらげ にんにく	パン ラーメン さとう	油 ごま油	654	885
16 (火)	栗ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 いわしのおかか煮 きゅうりとわかめの酢のもの	いわし とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ さといも くり さつまいも	ごま	665	781
17 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 ほうれん草のり酢あえ	ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく もやし	こめ さとう	油	641	792
18 (木)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 元気サラダ ミニトマト	ぎゅうにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト ミニトマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ グリーンピース とうもろこし	パン ジャガイモ さとう こむぎこ	ごま 油 マーガリン ごま油	613	786
19 (金)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 くじらのごまみそがらめ 白菜の甘酢あえ	くじら あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	油 ごま	631	772
22 (月)	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン フルーツ白玉	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 パイン おうとう ぶどう しらたま にんにく マッシュルーム	パン スパゲティ しらたま さとう	油	640	779
23 (火)	ごはん 牛乳 秋の含め煮 ジャこいため 野菜ふりかけ	あつあげ とりにく さつまあげ	牛乳 しらすぼし	にんじん	キャベツ こんにゃく れんこん ごぼう しめじ グリーンピース	こめ さといも くり さとう	油 ごま ふりかけ	698	857
24 (水)	麦ごはん 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	れんこん たまねぎ なす	こめ むぎ でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	622	761
25 (木)	胚芽パン 牛乳 ラビオリスープ スコッチエッグ アスパラガスのサラダ	スコッチエッグ	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ	パン ラビオリ さとう	油	601	786
26 (金)	豚どんぶり(麦ごはん) 牛乳 茎わかめの炒め煮 オレンジ	ぶたにく き いた に	牛乳 くわかめ	きぬさや にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ オレンジ しめじ れんこん	こめ むぎ さとう でんぷん	油	627	769
29 (月)	ごはん 牛乳 ポテトとキャベツのスープ ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム きくらげ	こめ ジャガイモ さとう	油	670	831
30 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 吹き寄せ揚げ	とうふ ぎゅうにく だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい こんにゃく たまねぎ ぶかねぎ れんこん えのきたけ	こめ むぎ さつまいも さとう マロニー	油	696	854
31 (水)	たまごカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー ミニ洋梨ゼリー	うすらたまご とりにく	牛乳 だっしんにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース とうもろこし りんご にんにく	こめ ジャガイモ ゼリー むぎ	カレー ルウ 油	696	849

\* 川棚町産食べ物 \*

10月の欠食等の予定(H30.9.25現在)

\*食材料等は、変更になることがあります。

アスパラガス



さつまいも

- \* ★4日(木)～5日(金)
- \* 石木小6年 修学旅行のため欠食
- \* ★10日(水)
- \* 川棚小1年 給食試食会
- \* ★11日(木)～12日(金)
- \* 小串小6年 修学旅行のため欠食

- \* ★22日(月)
- \* 石木小・小串小 日曜参観代休のため欠食
- \* ★23日(火)～25日(木)
- \* 川棚中2年 修学旅行のため欠食
- \* ★25日(木)～26日(金)
- \* 川棚小6年 修学旅行のため欠食

- \* ★25日(木)
- \* 小串小6年 バイク給食
- \* ★26日(金)
- \* 川棚小 学年別校外学習のため欠食