



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らう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

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	欠食校
		たんぱく質 炭水化物 米(こめ) 大麦 砂糖	しじょう 塩類 米油 (こめあぶら)	たんぱく質 魚油 豚油 (ほくろあぶらつけ)	むくしつ 無機質 昆布 (こんぶ) 牛乳 (ぎゅうにゅう)	カロチン 人参 (にんじん)	せまい ビタミンC・繊維		
15 夜 献立	ツナこんぶごはん	小麦粉(こむぎ) 砂糖	ショートニング	豚肉	人参	えのきだけ	酒 しょうゆ	池新田幼	
	ぎゅうにゅう	砂糖(さとう) でん粉	豚脂 (とんし)	鶏肉 豚肉	人参 葉ねぎ	玉(たま)ねぎ しょうが にんにく	トマトクチャップ 塩 ソース		
	うさぎがたハンバーグの トマトソースがけ	里芋(さといも)		大豆粉(だいずこ) 豆腐 油揚げ みそ	人参 葉ねぎ	玉(たま)ねぎ しょうが にんにく	だし用削り節		
	さといものみそしる	でん粉(ぶん)	ごま ごま油	豚肉(ぶたにく)	人参	なす しょうが	しょうゆ みりん 酒 中華スープ		
	なすとピーマンのいために おつきみゼリー	砂糖 水あめ			人参	青(あお)ピーマン 人参	青りんご果汁 レモン果汁		
2	りんごチップいりロールパン	小麦粉(こむぎ) 砂糖	ショートニング	豆腐 ベーコン	人参	りんご	塩	池新田幼	
	ぎゅうにゅう			鶏肉(とりにく)	人参	玉ねぎ	だし用削り節		
	とうふのチーズやき	大麦(おおむぎ)	オリーブ油	鶏肉(とりにく)	人参	玉ねぎ セロリー	しょうゆ 塩 ソース		
5	ごはん	米		鶏肉	人参	ごぼう こんにやく	しょうゆ 塩 酒	全幼	
	ぎゅうにゅう	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉	人参	ごぼう こんにやく	しょうゆ 塩 酒		
鹿 児 島 県 の 料 理	さつま芋もち	米 小麦粉 砂糖	植物油	卵(たまご) かまぼこ(かまぼこ)	人参	だけのこ かんぴょう	しょうゆ 塩 酒	池新田幼	
	ぎゅうにゅう	でん粉 米粉 水あめ 砂糖	米油 菜種油	きびなご	人参	だけのこ かんぴょう	しょうゆ 塩 酒		
	きびなごかりかりフライ	さつま芋		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参	しょうが	だし用削り節		
	さつまじる	砂糖	米油	さつまあげ(いり) かつお(かつお) たら(たら)	人参	大根(だいこん)	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ほしだいこんのもの	砂糖	米油	さつまあげ(いり) かつお(かつお) たら(たら)	人参	切干大根(きりほしだいこん) さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
7	むぎごはん	米 大麦		鶏肉	人参	だけのこ かんぴょう	しょうゆ 塩 酒	全幼	
	ぎゅうにゅう	小麦粉	米油	ちくわ (ちくわ)	人参	だけのこ かんぴょう	しょうゆ 塩 酒		
	ちくわのみみじあげ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆粉	人参	玉ねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん 酒		
8	ごはん	米(こめ)		豚肉	人参	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	第一小3年	
	ぎゅうにゅう	でん粉	米油	豚肉	人参	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	ぶたにくコロコロしょうがやき	砂糖	ごま ごま油	豆腐	人参	玉ねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん 酒		
9	しよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	豚肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒	池新田幼	
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖		鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	ぎゅうにゅう	でん粉 砂糖	米油	豚肉 豚レバー	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	レバーのクチャップあえ	じゃが芋 小麦粉	米油 植物油	鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	キャロットシチュー	水あめ 砂糖	オリーブ油 植物油	大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
12	ごはん	米		豚肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒	北小5年	
	ぎゅうにゅう	でん粉 砂糖	落花生 米油	肉だんご(鶏肉 豚肉) 豆腐	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	だんごじる	小麦粉		大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
13	ごはん	米		鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒	池新田幼	
	ぎゅうにゅう	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	さんまのしおやき	砂糖	ごま ごま油	大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
14	ごはん	米		鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒	北小5年	
	ぎゅうにゅう	小麦粉 だん粉	ごま油 米油	鶏肉(とりにく) 油揚げ 豆腐	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	とりにくのジュシーあげ	砂糖	ごま ごま油	大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
15	しらすごはん	米 大麦		鶏肉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒	高松幼	
	ぎゅうにゅう	砂糖 だん粉	植物油	卵 鶏(まぐろ) 豆腐 みそ	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	ツパいりあつきたまご	でん粉 砂糖		大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
	つみれじる	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉	人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒		

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	欠食校 E kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	しじつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
金	つゆひかりいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶(ちゃ)		塩	
	ぎゅうにゅう			鶏肉	牛乳		玉ねぎ	塩 加-粉 アカ	
	タンドライーチキン				ヨーグルト			塩 加-粉 アカ	
月	ミネストローネスープ	じゃが芋			チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー	塩 加-粉 アカ	426 19.3
	ごぼうのペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	ごぼう 玉ねぎ にんにく	塩 加-粉 アカ	585 26.3
	ピーンズシチュー	金時豆 ひよこ豆 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 米油	大豆	脱脂粉乳 カ- チーズ	人参	枝豆 玉ねぎ しめじ にんにく マスカット	塩 加-粉 アカ	463 17.3
火	ごはん	米							
	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	塩 加-粉 アカ	
水	いなかに	砂糖 でん粉	米油 菜種油	鶏肉	昆布 (こんぶ)	人参	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こんにゃく	みりん 醤油 塩	444 19.1
	キャベツのじゃこあえ	砂糖	ごま油	さつまあげ(エソ)	しらす		キャベツ 大根	塩 しょうゆ 酢	615 25.8
	あけさといものピーナッツあえ	里芋 砂糖 でん粉	米油 落花生	豚肉		人参	しょうが	みりん 醤油 塩	749 31.1
木	つゆひかりいりごはん	米				茶		塩 酒	
	ぎゅうにゅう			鯉(かつお)	牛乳		しょうが	しょうゆ 酒	
	おがさまてんみそしる	砂糖		豚肉 みそ	若布	人参	しょうが 白菜 根深ねぎ 大根 生しいたけ	だし用削り節	460 23.2
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	
	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		青ピーマン	玉ねぎ	塩 加-粉 アカ	
月	ポトフ	さつま芋		鶏肉		人参	玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ	塩 加-粉 アカ	
	ひじきのサラダ	水あめ	植物油	鰾油揚げ 大豆粉	ひじき	人参	きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	しょうゆ 塩 酢 みりん 和風だし りんご酢	478 20.8
	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
火	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0
水	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0
木	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0
金	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0
土	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0
日	ごぼうのペペロンチーノ	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	さといもコロッケ	里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	しょうゆ 塩	
	おでん	砂糖 でん粉		つみれ(かつお) 鰾 大豆粉 ちくわ (かつお)うす切)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	443 16.0

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1食 650kcalたんぱく質21~33g 中学生1食 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)