

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

2021. 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	スパイス・フオック	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 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			
1	つゆひかりいりロールパン	小麦粉(こむぎ) 砂糖(さとう)	ショートニング		脱脂粉乳 (脱しゆみにゅう)		茶(ちゃ)	塩		C
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	おまえざきコロッケ	じゃが芋(いも) パン粉(こ) 砂糖 米粉(こめ) 小麦粉	米油(こめあぶら)	牛肉(ぎゅうにく)			玉(たま)ねぎ	塩 こしょう		
	ポークピース	じゃが芋 砂糖 いんげん豆(まめ)	米油	豚肉(ぶたにく) 大豆(だいず)		人参(にんじん) トマト グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ソース トマトソース ワイン 酢		
金	キャベツとリンゴの加いいため	砂糖	米油	豚肉		赤(あか)ピーマン	キャベツ エリンギ しょうが	塩 しょうゆ 酒 ソース カレー粉		幼 522 21.6 小 637 26.0 中 879 34.7
4	ソフトめん	小麦粉						塩		C
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キャラメルポテト	さつまいろ グラニュー糖	米油 バター							
	とりとコーンのトマトソース	小麦粉 砂糖	米油 豚脂(とんし)	鶏肉(とりにく) 大豆	チーズ	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	トマトソース ソース トマトソース ワイン 塩		
月	だいこんきりほしのサラダ	砂糖 水(みず)あめ	植物油 ごま	鰯油漬(まぐろあぶらづけ)	昆布	小松菜(こまつな) 人参	キャベツ ゆで干(ほし)大根(だいこん)	しょうゆ 酢 塩		幼 545 19.7 小 720 25.4 中 907 31.1
5	ごはん	米(こめ)								C
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	小麦粉 だん粉 もち米粉 砂糖	ごま油 豚脂 なたね油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 トマトソース 香辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 だん粉(ぶん)	米油 ごま油	豚肉 みそ 豆腐(とうふ) 大豆		人参	だけのご ぼししいだけ 根深(ねんじん)かねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 中華スープ		
火	はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま ごま油			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 533 20.3 小 640 23.6 中 826 30.1
6	ごはん	米								C
	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(さといも) 砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう だけのご ぼししいだけ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 昆布だし 酒 鰹だし		
水	もやしとこまつなのいためもの		米油	豚肉		小松菜	もやし にんにく	しょうゆ 塩 酒 こしょう		幼 482 19.9 小 607 24.8 中 736 29.9
7	ちらしずし	米 砂糖		卵(たまご)		人参	だけのご かんぴょう ぼししいだけ	しょうゆ 酢 塩 鰹だし		池幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのシューシーあげ	小麦粉 だん粉	ごま油 米油	鶏肉				しょうゆ 酒 こしょう		
	なめこじる			豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ)	わかめ	葉(は)ねぎ	大根(だいこん) なめこ みかん	だし用削り節		
木	みかん									幼 512 21.2 小 630 25.5 中 751 30.4
8	マーガリンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	だん粉 砂糖	米油	豚肉 豚レバー			レモン果汁	トマトソース ワイン ソース		
	カレースープ	小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	ウインナー 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	ワイン コンソメ 塩 リン酸 加-粉 香辛料		
金	ひじきサラダ	水あめ	植物油脂(し)	鰯油漬(まぐろあぶらづけ) 大豆粉(こ)	ひじき	人参	きゅうり こんにゃく粉 レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ みりん 塩 りんご酢 酢 香辛料 鰹だし		幼 522 22.6 小 706 29.3 中 956 37.8
11	ごはん	米								C
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メルルーサのチリソースがけ	だん粉 砂糖	米油 ごま油	メルルーサ			にんにく しょうが	トマトソース 酒 しょうゆ タバスコ		
	にらたまスープ	だん粉	ごま油	卵 豆腐		人参 にら	玉ねぎ えのきたけ	中華スープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
月	チンゲンサイとぶたにくのオイスターソースいため		米油	豚肉		チンゲンサイ	きくらげ しょうが	酒 しょうゆ 中華スープ こしょう 塩 トマトソース		幼 504 21.4 小 629 25.9 中 756 31.0
12	パエリア	米 大麦(おおむぎ)	オリーブ油 バター	えび いか		トマト 赤(あか)パプリカ 青(あお)ピーマン	玉ねぎ にんにく	塩 コンソメ ターメリック ワイン こしょう		第一小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	スペインふうオムレツ	じゃが芋 砂糖 だん粉	植物油	卵 ベーコン	チーズ		玉ねぎ	トマトソース ワイン 塩 リン酸 しょうゆ みりん こしょう 鰹魚だし 酢		
	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 コンソメ 酢		
火	マセドニア	砂糖					みかん りんご マンゴー パイン みかん果汁			幼 481 18.9 小 592 22.9 中 710 26.8
13	むぎごはん	米 大麦								第一小 御小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのもみじあげ	小麦粉 だん粉 砂糖	米油 植物油	ちくわ(たら タイ)		人参		塩 発酵調味料		
	きのこカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご エリンギ えのきたけ しょうが にんにく	トマトソース ワイン 塩 こしょう 加-粉 香辛料		
水	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節(かつおけずりぶし)			きゅうり	しょうゆ 酢 唐辛子 塩		幼 536 19.5 小 681 24.6 中 822 28.5
14	ごはん	米								東小5年 御小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		さば みそ			しょうが	発酵調味料		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
木	いそがあえ			のり			キャベツ もやし	しょうゆ		幼 550 20.2 小 691 25.0 中 840 29.5

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	スフィンゴリン・フォローク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	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			
15 金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	高幼 白幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのハーブやき		オリーブ油	鶏肉			にんにく	ウケ 塩 こしょう パシル 粗粉		
	ミネストローネ	じゃが芋			チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー	ウケ 塩 こしょう ウケ 酢 ウケ 塩 こしょう ウケ 酢		
18 月	ごぼうのペペロンチーノ	スパゲティ(小麦粉)	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ ごぼう にんにく	ウケ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	幼 425 18.4 小 594 25.2 中 735 30.9	
	ちゅうかめん	小麦粉								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもごぼうのチップス	さつま芋 小麦粉 でん粉	米油		青のり		ごぼう	塩		
19 火	みそラーメンスープ	砂糖	ごま ごま油	焼(やき)豚 みそ 大豆粉	わかめ	人参 小松菜	もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく 根深(ねぶた)ねぎ	オリーブ 塩 オリーブ 塩 オリーブ 塩	幼 461 19.8 小 646 25.1 中 769 30.8	
	ちゅうかさラダ	砂糖	米油 ごま油	鰹油漬け		人参	きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
	つゆひかりいりごはん	米						茶		
	ぎゅうにゅう				牛乳			塩 酒		
20 水	かつおのかくに	砂糖		鰹(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒	幼 521 21.5 小 646 31.7 中 791 38.6	
	おがさまてんみそしる			豚肉 みそ	わかめ	人参	白菜(はくさい) 大根(だいこん) 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(さと)芋 砂糖 でん粉	米油 落花生(らっかせい)					しょうゆ みりん 酒 トマトケチャップ		
	むぎごはん	米 大麦								
21 木	ぎゅうにゅう				牛乳				第一小	
	チキンなんぼん	でん粉 砂糖	米油	鶏肉				塩 こしょう 酢 しょうゆ 唐辛子 豆板醤 中華スープ		
	からめんぼうスープ	春雨(はるさめ)	ごま油	卵 豚肉		人参 なら	もやし えのきたけ にんにく	塩 しょうゆ オリーブ 酢		
	きゅうりのごますあえ	砂糖	ごま				きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
22 金	しらすごはん	米 大麦			しらす			しょうゆ 酒 塩	第一小5年 北小5年 白幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵 鰹				酢 みりん 鹽だし しょうゆ 塩		
	つみれじる	砂糖 でん粉		豆腐 みそ 鰹(いわし)ホー ル(いわし)たら 大豆		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒 塩		
23 土	ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	きゅうり レモン果汁(かじゅう) こんにゃく粉	塩 こしょう 酢 りんご酢 唐辛子	幼 506 21.6 小 621 25.8 中 751 30.8	
	レーズンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		ほしぶどう	塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふのチーズやき		米油	豆腐 ベーコン	チーズ		玉ねぎ	トマトケチャップ ソース		
24 日	さつまいものクリームに	さつま芋 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂 植物油		脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参	玉ねぎ	ウケ 塩 こしょう ウケ 酢	幼 503 18.5 小 682 24.2 中 861 29.8	
	コーンサラダ	砂糖	オリーブ油				きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
25 月	ぶたにくのごまだれいため		米油 ごま	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	第一小3年	
	いなかに	砂糖	米油	鶏肉 さつま揚げ(あげ IV) 卵 たら	昆布(こんぶ)	人参	ごぼう れんこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ みりん 酒 昆布だし		
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜		しょうゆ 和風だし		
	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
26 火	ぎゅうにゅう				牛乳				浜中 北小4年 池幼	
	いかのピーナッツあえ	砂糖 でん粉	米油 落花生	いか				しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 昆布だし		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草(そう)	玉ねぎ			
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま		しらす 昆布		キャベツ きゅうり	塩		
27 水	ごはん	米							浜中 御中 高幼 白幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	もち米 パン粉		豚肉 鶏肉 卵			根深ねぎ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩		
	ちゅうかスープ	でん粉	ごま	ベーコン 豆腐		人参 グリンピース	チンゲンサイ だけのこ もやし しょうが	中華スープ しょうゆ 酒 塩		
28 木	ぶたにくとキャベツのソテー		ごま油	豚肉		小松菜	キャベツ きくらげ	しょうゆ 塩 ナンプラー	幼 517 21.0 小 641 25.9 中 780 31.0	
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりハンバーグ	砂糖 でん粉	米油	牛肉(ぎゅうにく) 豚肉			玉ねぎ りんご	塩 ナツメグ みりん しょうゆ にじょうゆ		
29 金	さといものみそしる	里芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節	幼 527 21.8 小 661 27.0 中 803 32.4	
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま			人参	ごぼう こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒		
	りんごチップいりロールパン	小麦粉 砂糖 グラニュー糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
30 土	さけのオリーブやき	小麦粉	オリーブ油	鮭(さけ)				塩	幼 450 23.2 小 651 31.4 中 758 36.7	
	かぼちゃのスープに	じゃが芋		鶏肉		人参 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	オリーブ コンソメ 塩 こしょう ウケ		
	シーザーサラダ	水あめ	植物油 オリーブ油	大豆粉	チーズ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	塩 こしょう 酢		
	りんごチップいりロールパン	小麦粉 砂糖 グラニュー糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩		

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



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した食育ビクトグラムです。
 食べ残しをなくそう「いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。」