

# 令和 元年 10月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	23.0 g	18.0 g
	中学	830 kcal	33.0 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	 <p>「おはなし給食」とは？ 絵本や物語に登場する料理をできるかぎり給食で再現する取組です♪</p>	1(火) 鮭わかめご飯 きんぴら 手切りヒレカツ 大根のみそしる みかん 牛乳	2(水) 麦ご飯 あげだしとうふ パパイヤチャンプル クーリジシ風スープ みかん 牛乳	3(木) 麦ご飯 ひじきの磯に アジそ巻きフライ けんちん汁 なし 牛乳	4(金) チキンライス いわしのトマト煮 レモンサラダ 野菜スープ ネーブル 牛乳
		牛乳、きび、わかめ、さけ、かまぼこ、ナリ こいくちしょうゆ、手切りヒレカツ コメ、キャウマイ、ごま、三温糖、ササ油	牛乳、とうふ、こいくちしょうゆ、シチン かまぼこ、たまご、豚肉、花かつお コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササ油、三温糖	牛乳、ブタ、ひじき、だいず、あつあげ こいくちしょうゆ、あじ、とりにく コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ササ油 パン粉、こむぎこ、なたね油	牛乳、とりにく、いわし、わかめ、シチン こいくちしょうゆ、かんでん、花かつお コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、白ざら糖、ごま 無塩バター（給）、三温糖、こむぎこ
あ か き		ごぼう、にんじん、きくらげ、いんげん こんにやく、大根、しめじ、コウ、水	だいこん、ねぎ、パパイアライス、にんじん きくらげ、コウ、はくさい、こんにやく	にんじん、こんにやく、ねぎ、ショウガ、シタ しめじ、こまつな、だいこん、なし	にんじん、たまねぎ、パセリ、ショウガ、水 トマトケチャップ、にんにく、きゅうり
み ど り	10月は、読書の秋ですね！ 「食」に関する本もたくさん あるので、ぜひ読んでみよう	E 631 P 31.1 F 19.6 E 779 P 38.4 F 23.3	E 604 P 25.1 F 19.0 E 738 P 30.5 F 22.5	E 629 P 29.7 F 20.2 E 776 P 36.7 F 24.1	E 591 P 27.3 F 18.8 E 730 P 33.7 F 22.0
小 学 校					
中 学 校					
こ ん だ て	<p>7(月)</p> <p>ジャンバラヤ クリームスープ パパイヤサラダ ネーブル 牛乳</p>	8(火) 麦ご飯 チャブチェ はくさいキムチ かきたま汁 ネーブル 牛乳	9(水) 黒糖パン ウインナーの衣揚げ ポテトサラダ ミネストローネ ネーブル 牛乳	10(木) 親子丼 ちくわの二色あげ ひじきサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	11(金) ゆかりごはん パパイヤの宮古煮 ごもくかきあげ アーサ汁 チーズ大福 牛乳
		牛乳、だいにく、ぶたにく、とりにく、まめ スキムミルク、ロースム	牛乳、ぎゅうにく、レバー、けずりぶし こいくちしょうゆ、とうふ、たまご	牛乳、脱脂粉乳、ウインナー、ロースム、とりにく	牛乳、とりにく、たまご、花かつお、まめ こいくちしょうゆ、ちくわ、青のり粉
あ か き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ササ油 こむぎこ、バター	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ルサメ、ササ油 ごま油、三温糖、ごま、でんぶ	こむぎこ、グラニュー糖、くろざとう ショートニング、三温糖、じゃがいも	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ササ油 こむぎこ、ごま、オリーブ油	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササ油、ごま すつまいも、こむぎこ、もち、ぶどう糖
み ど り	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ショウガ、パセリ にんにく、トマトケチャップ、コーン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、シタ、りんご はくさい、にんじん、もやし、きゅうり	水、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん 島カボチャ、キャベツ、トマト、パセリ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ショウガ、水 カリフラワー、トマト、はくさい	カリ、パパイヤ、にんじん、いんげん、ねぎ たまねぎ、ごぼう、水
小 学 校	E 631 P 22.6 F 19.8 E 778 P 27.5 F 23.4	E 600 P 24.6 F 17.6 E 738 P 29.8 F 20.8	E 640 P 24.2 F 29.1 E 793 P 29.2 F 35.6	E 672 P 30.0 F 20.2 E 832 P 36.9 F 24.1	E 658 P 28.4 F 19.5 E 812 P 35.0 F 23.3
中 学 校					
こ ん だ て	 <p>14(月)</p> <p>きのこのハヤシライス 和風ポテトサラダ ネーブル 牛乳</p>	15(火) きのこのハヤシライス 和風ポテトサラダ ネーブル 牛乳	16(水) <span>「ホテルジュシー」より</span> シンジュシー グルクンのアーサあんかけ ゴーヤーの梅和え ゆしとうふ みかん 牛乳	17(木) 宮古そば アーサ天ぷら なまりぶしサラダ みかん 牛乳	18(金) 紅芋ごはん 切干大根炒め イナムドウチ ネーブル 牛乳
		牛乳、ぎゅうにく、まめ、おから、ロースム こいくちしょうゆ、びんなが	牛乳、ブタ、こいくちしょうゆ、グルクン アーサ、ひじき、けずりぶし、びんなが	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお、ナリ こいくちしょうゆ、アーサ、チリメン	牛乳、あぶらあげ、ブタ、かまぼこ、みそ ぶたにく、花かつお
あ か き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササ油、ラード こむぎこ、グラニュー糖、じゃがいも	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササ油、三温糖 でんぶ、綿実油	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササ油、三温糖 でんぶ、綿実油	こむぎこ、三温糖、ササ油、コメ	コメ、キャウマイ、精白もちきび、紅芋、三温糖 ササ油
み ど り	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ マッシュルーム、トマトダイスカット	しいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、水 ピーマン、レモン、にがり、モーウイ、うめ	水、ショウガ、ねぎ、キャベツ、トマト、みかん カリフラワー	水、ショウガ、ねぎ、キャベツ、トマト、みかん カリフラワー	だいこん、きくらげ、こんにやく、コウ にんじん、シタ、ねぎ、ネーブル
小 学 校	E 612 P 22.4 F 21.0 E 755 P 26.9 F 25.2	E 578 P 30.9 F 19.5 E 708 P 38.2 F 22.9	E 666 P 37.2 F 22.7 E 822 P 46.1 F 27.4	E 578 P 25.0 F 14.5 E 703 P 30.6 F 16.6	
中 学 校					
こ ん だ て	<p>21(月)</p> <p>秋のかおりごはん ピリカラ煮 わかめのみそ汁 みかん 牛乳</p>	<p>22(火)</p> <p>即位礼正殿の儀</p> 	23(水) <span>「げんき給食いただきます」</span> 麦ご飯 あじそ巻きフライ きゅうりのごまサラダ ラタトゥイユ かぼちゃプリン 牛乳	24(木) 麦ご飯 フーイリチー チキン南蛮 すまし汁 ネーブル 牛乳	25(金) スパゲティミートソース コンソメスープ イタリアンサラダ スイートポテト 牛乳 <span>「ルルとららのスイートポテト」</span>
			牛乳、とりにく、こいくちしょうゆ、みそ ぶたにく、わかめ、とうふ、花かつお	牛乳、あじ、ちくわ、チリメン、たまご まめ、れんにゅう、クリーム	牛乳、たまご、シチン、とりにく、とうふ 花かつお
あ か き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、くり、ササ油 グラニュー糖、三温糖	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 パンコ、こむぎこ、粒状大豆たんぱく、ごま	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 パンコ、ササ油、こむぎこ、三温糖	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 パンコ、ササ油、こむぎこ、三温糖	スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま ササ油、じゃがいも、グラニュー糖
み ど り	シタ、しめじ、にんじん、ねぎ、だいこん ブロッコリー、こんにやく、みかん	水、きゅうり、モーウイ、トマト、なす ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、コーン	水、ショウガ、水、大根、にんじん、いんげん こんにやく、モーウイ、きゅうり	こまつな、キャベツ、きくらげ、にんじん、水 だいこん、えのき、ねぎ、ネーブル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、水、こまつな トマトケチャップ、トマトペースト、コーン
小 学 校	E 537 P 24.3 F 15.1 E 659 P 29.5 F 17.6	E 731 P 27.0 F 27.6 E 909 P 32.9 F 33.4	E 626 P 28.9 F 19.7 E 768 P 35.4 F 23.4	E 668 P 25.9 F 23.1 E 828 P 31.3 F 27.8	
中 学 校					
こ ん だ て	<p>28(月)</p> <p>アーサごはん クーリジシ風スープ パパイヤの炒め煮 ネーブル 牛乳</p>	29(火) 麦ご飯 国産鶏と豚のハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とあさりのスープ ネーブル 牛乳	30(水) <span>「しょうたとなつとう」より</span> きびご飯 なつとうみそ 大根の煮物 わかめの酢の物 ネーブル 牛乳	31(木) <span>「こまつたさんのコロケ」より</span> カレーライス コロケ フルーツヨーグルト 牛乳	<p>おはなし給食の 本のしょうかい</p> <p>10/16「ホテルジュシー」 10/23「げんききゅうしよく いただきます」 10/25「ルルとららの スイートポテト」 10/30「しょうたと なつとう」 10/31「こまつたさんの コロケ」 図書館にもあるので、 さがして読んでみよう！</p>
		牛乳、アーサ、びんなが、たまご、豚肉 かまぼこ、花かつお、ベーコン	牛乳、国産鶏と豚のハンバーグ、たまご シチン、アサリ、ベーコン、スキムミルク	牛乳、なつとう、みそ、けずりぶし びんなが、鶏肉もも、皮つき（若鶏）	
あ か き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ごま、ササ油	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 グラニュー糖、ごま	コメ、キャウマイ、精白もちきび、三温糖、ごま 綿実油、ササ油	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、グラニュー糖 じゃがいも、カレールウ、ササ油	
み ど り	水、白菜、こんにやく、ねぎ、コウ パパイヤ、にんじん、ネーブル	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、水 はくさい、ほうれんそう、にんじん	ショウガ、水、大根、にんじん、いんげん こんにやく、モーウイ、きゅうり	水、にんじん、たまねぎ、ピーマン、緑の野菜 トマトケチャップ、みかん、パイン、かき	
小 学 校	E 554 P 23.9 F 16.8 E 676 P 29.1 F 19.6	E 574 P 25.9 F 18.1 E 703 P 31.9 F 21.0	E 584 P 21.5 F 17.1 E 714 P 25.9 F 20.1	E 682 P 23.2 F 21.8 E 846 P 28.4 F 26.1	
中 学 校					

給食費は、期限内に納めましょう。（毎月10日までになっています）