

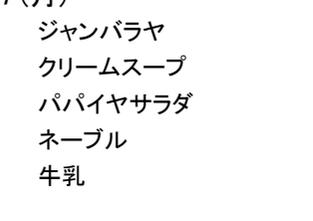
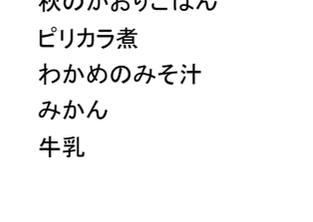
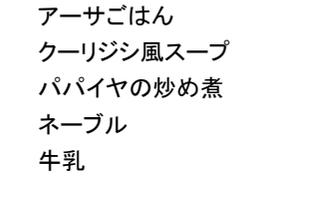
令和 元年 10月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらし
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、無圧ペン麦、ササゲ油	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、ササゲ油、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、ササゲ油、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、ネー、水	だいこん、ねぎ、パパイアライス、にんじん きくらげ、ネー、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		7(月)	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
		牛乳、だいち、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 コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ササゲ油、こむぎこ、バター	牛乳、脱脂粉乳、ウインナー、ロースム、とりにく 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	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 コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ササゲ油、こむぎこ、ごま、オリーブ油
あ か き		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
み ど り		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
小 学 校					
中 学 校					
こ ん だ て		14(月)	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) 「ホテルジュシー」より 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
		牛乳、だいち、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、まめ、おから、ロースム こいくちしょうゆ、びんなが コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササゲ油、ラード こむぎこ、グラニュー糖、じゃがいも	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 コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ササゲ油、三温糖 でんぶ、綿実油	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 こむぎこ、三温糖、ササゲ油、コメ
あ か き		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	牛乳、あぶらあげ、ブタ、かまぼこ、みそ ぶたにく、花かつお コメ、キャウマイ、精白もちきび、紅芋、三温糖 ササゲ油
み ど り		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
小 学 校					
中 学 校					
こ ん だ て		21(月)	22(火) 即位礼正殿の儀 	23(水) 「げんき給食いただきます」 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
		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 コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、くり、ササゲ油 グラニュー糖、三温糖	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 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 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	牛乳、たまご、シチン、とりにく、とうふ 花かつお コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 ふ、ササゲ油、こむぎこ、三温糖	
あ か き		水、ショウガ、ねぎ、キャベツ、トマト、みかん カリフラワー	牛乳、たまご、シチン、とりにく、とうふ 濃厚加工乳、卵黄(加糖卵黄) スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま ササゲ油、じゃがいも、グラニュー糖	牛乳、レバー、ぶたにく、ウインナー、チリメン 濃厚加工乳、卵黄(加糖卵黄) スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま ササゲ油、じゃがいも、グラニュー糖	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
み ど り		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
小 学 校					
中 学 校					
こ ん だ て		28(月)	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) 「しょうたとなっとう」より きびご飯 なっとうみそ 大根の煮物 わかめの酢の物 ネーブル 牛乳	31(木) 「こまつたさんのコロッケ」より カレーライス コロッケ フルーツヨーグルト 牛乳
		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 コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ごま、ササゲ油	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 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	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、鶏肉もも、皮つき(若鶏) コメ、キャウマイ、精白もちきび、三温糖、ごま 綿実油、ササゲ油	
あ か き		水、白菜、こんにやく、ねぎ、ネー パパイヤ、にんじん、ネーブル	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	牛乳、とりにく、とりにく、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、ヨーグルト 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、ササゲ油	牛乳、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、パイナップル、かき
み ど り		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
小 学 校					
中 学 校					

おはなし給食の本のしょうかい

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「ルルとらの
スイートポテト」
10/30「しょうたと
なっとう」
10/31「こまつたさんの
コロッケ」
図書館にもあるので、
さがして読んでみよう！

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)