



10月分 よていこんだてひょう

小学校用

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)			
1	金			ごはん	カレイのフライ(ソース) わかめとささかまのあえもの すいとんじる きよほう(2こ)	カレイ わかめ かんてん ささかまほこ とりにく あぶらあげ	きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう まいたけ こんにゃく きよほう	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング ごま こむぎこ パンこ	626 23.8 17.4 2.2		
4	月		村田の 新米	ごはん	イワシのかばやき きんぴらごぼろ えびだんごとはくさいのみそじる	イワシ えび たら なまあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく しょうが	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	640 25.0 20.9 2.4		
5	火		一中の 梅使用	むぎごはん	スープカレー かくチーズ あげやさしい うめゼリーいりフルーツあえ	とりにく チーズ	しめじ たまねぎ カリフラワー トマト にんにく セロリー りんご しょうが にんじん かぼちゃ パプリカ れんこん みかん ちも パイナップル うめ	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも サラダあぶら はちみつ さとう ゼリー	664 25.6 19.0 2.0		
6	水		二小 リクエスト給食	おからパン	ぶたにくのバーベキューソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー ふわふわたまごスープ パナナ	ぶたにく ウィンナー ベーコン チーズ たまご おから	ほうれんそう コーン にんじん りんご たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが パナナ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも パンこ こめこ バター	678 31.2 31.7 2.5		
7	木	村小1年		ごはん	かにたまのあますあなかけ もやしとさつまあげのちゅうかあえ マーボーどうふ	たまご かにかま どうふ さつまあげ ぶたにく	ねぎ だいずもやし きゅうり にんじん たけのこ なら しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ ごま サラダあぶら	649 31.0 21.4 2.6		
8	金		村田の秋祭り ごんだて 献立	ペにはなぶかし (ごましお)	サケのしおこうじみそやき しちぶくにしめ プルベリーヨーグルト にらととうふのすましじる	サケ とりにく あぶらあげ とうふ なたと ヨーグルト ごんぶ みそ	こねぎ にんじん しいたけ えのきたけ さやえんどう なら にんにく しょうが こんにゃく ペにはな プルベリー	こめ もちごめ くり ごま さとう サラダあぶら さといも かたくりこ	614 29.5 17.1 2.8		
11	月		村小、二小、二中の 紅花使用	むぎごはん	ごもくそぼろ ツナポテサラダ ひきなじる	たまご とりにく だいず ツナ あぶらあげ どうふ みそ	にんじん しいたけ しょうが コーン グリーンピース きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	675 29.3 24.8 2.0		
12	火			ごはん	サバのたつたあげ こまつなごまあえ やまがたのいもに りんご	サバ ちくわ きゅうりこ ねぎ まいたけ しょうが こんにゃく りんご	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ まいたけ しょうが こんにゃく りんご	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ごま さといも	689 24.2 25.8 2.0		
13	水			チーズ ホットドッグ	カラフルサラダ あきのクリームスープ みかん	ウィンナー チーズ ハム とりにく スキムミルク	たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ きゅうり ブロッコリー しめじ パセリ にんにく みかん	パン さつまいも バター ベジヤメルソース	727 28.5 32.9 3.0		
14	木	村小 2年4年		ごはん	やきぎょうざ(2こ) はるさめサラダ はっほうさい オレンジ	ハム ぶたにく えび いか うすらたまご とりにく	きゅうり キャベツ もやし たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ なら オレンジ	こめ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	680 26.8 21.6 2.1		
15	金		セレクト 給食	ごはん	A: ソースかつ B: とりにくのレモンソースかけ ホタテうみのかいそうサラダ きのこいりこんさいじる	ぶたにく とりにく わかめ かんてん つのまた ごんぶ ホタテかまほこ あぶらあげ	きゅうり コーン ほうれんそう キャベツ まいたけ えのきたけ なめこ しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ かたくりこ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう じゃがいも ドレッシング かたくりこ	629 25.7 18.3 2.2		
18	月			ごはん	カツオとだいずのあげに いりとうふ せんべいじる	カツオ だいず ぶたにく とうふ たまご なたと とりにく	えだまめ にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく ごぼう はくさい しいたけ しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ せんべい サラダあぶら さとう ごま	649 34.8 18.1 1.8		
19	火			(むぎごはん)	ハヤシライス イタリアンサラダ パイナップル	ぎゅうにく チーズ	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム パプリカ きゅうり トマト ブロッコリー グリーンピース パイナップル	こめ むぎ じゃがいも バター さとう ドレッシング ハヤシルウ	653 23.7 19.7 2.5		
20	水		みやぎ 水産の日 サマ!	(ごはん)	あぶらぶとん きりほしだいのゴマネズサラダ サンマのつみれじる	ぶたにく たまご ツナ のり サンマ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ みつば にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん きりほしだいこん はくさい	こめ あぶらぶ かたくりこ さとう マヨネーズ ごま じゃがいも こむぎこ	659 27.9 23.6 2.1		
21	木		村小 リクエスト給食	バターロール パン	とりのからあげ なし アメリカンサラダ パンフキンポタージュ	とりにく ハム チーズ スキムミルク だいず なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく しょうが なし	パン さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも バター ベジヤメルソース	682 27.3 27.4 2.4		
22	金			ごはん	すぶた ナムル オレンジ にくだんごのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく わかめ	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん コーン たけのこ しいたけ ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが オレンジ	こめ かたくりこ ごま サラダあぶら さとう	646 25.5 21.9 2.2		
25	月	二小		ごはん	しろみぎかなのチリソースかけ ホイコーロー とうふとえびのはるさめスープ	ホキ ぶたにく えび とうふ みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ かたくりこ はるさめ サラダあぶら さとう	622 29.6 17.2 2.0		
26	火			ごはん	ごもくたまごやき ごさかなアーモンド すきやきに	たまご とうふ とりにく カタクチイワシ ぶたにく	にんじん たけのこ しゅんぎく ねぎ しいたけ えのきたけ はくさい グリーンピース こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう アーモンド ごま	659 32.8 22.7 2.4		
27	水			ココアパン	ハムカツ りんご りっちゃんのサラダ(ミニトマト) チキンコンソメスープ	ハム ごんぶ かつおぶし とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト セロリー たまねぎ はくさい りんご	パン さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ	669 24.4 23.3 3.7		
28	木			(むぎごはん)	スタミナどん みかん だいがくいも わかめとあつあげのみそじる	ぶたにく わかめ なまあげ みそ	にんじん たまねぎ なら エリンギ たけのこ にんにく しょうが もやし ねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら さつまいも はちみつ	675 27.1 18.1 1.9		
29	金		ハロウィン ごんだて 献立	チキンライス	パンフキンチーズやき ポトフ ラ・フランスゼリー	とりにく ハム ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト グリーンピース マッシュルーム コーン にんにく しめじ しょうが かぼちゃ だいこん パセリ ラ・フランス	こめ バター じゃがいも ゼリー	661 25.2 19.7 3.2		
月平均栄養価				エネルギー: 659kcal		たんぱく質: 27.5g		脂質: 22.0g		塩分: 2.4g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※セレクト給食の栄養価はAとBの平均です。

※マークがある12日~15日と19日~22日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」