10 月分 予定献立表

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

	=2) _E	-			WTT 44	○村田町学校給食センター○			
				献立名			用する主な材	料	栄 養 価
B	曜	給食が ない学校	行事食等	主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品(体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	エネルギー koa たんぱく質 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
2	月				給	されていません ではありません	h		
					エビと豆のオムレツ	コビ だいず たまご	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく	パン バター さとう	796
3	火	二中		ココアパン	ブロッコリーサラダ	カニかまぼこ ベーコン	ブロッコリー きゅうり パプリカ	マカロニ じゃがいも	32.8 16.1
					ポトフ		セロリー だいこん キャベツ パセリ		4.1
4 기	zk		村田の	新米	肉みそ 白菜とツナのサラダ	ふたにく ぶたレバー	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり はくさい ねぎ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	812 37.7
	\J\		新米	ごはん	イワシの団子汁 オレンジ	あぶらあげ とうふ みそ	グリンピース だいこん ごぼう オレンシ	ごま じゃがいも	25.0 2.6
				6T 12	サケフライ(ソース)	サケ ちくわ かんてん	にんじん きゅうり キャベツ	こめ もちごめ くり さとう	811
5	木		村田の秋祭り 献立	紅花のいかし	7種の和風サラダ	とうふ あぶらあげ	こまつな もやし たまねぎ ねぎ	てんぷらこ バンこ サラダあぶら	30.5 24.9
		Щ	二小、二中の	(ごましお) ソ	もやしと玉ねぎのみそ汁	**	えのきたけ べにばな	ごま ドレッシング じゃがいも	2.9
ි	金	L	紅花使用		A A	*	t se		
0	火		rest.		A.	三 	- A	æ.	
1	水			₹.© €	秋	季 休 業		3.050 7	
2	木				数		t M		
12	\$			→ 1+ 1.	サバの竜田揚げひじきの炒り煮	₽	にんじん えだまめ だいこん ごぼう		883 31.4
3	金			ごはん	さつま汁	あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが こんにゃく	サラダあぶら さつまいも	33.1 2.4
					親子煮	とりにく たまご ハム	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら	853
6	月	— ф		麦ごはん	ポテトサラダ	カかめ あつあげ	にんじん はくさい ねぎ	かたくりこ じゃがいも	37.1 28.8
					変 わかめと厚揚げのみそ汁	3 -₹	グリンピース	さとう マヨネーズ	2.7
17			二中	キムカル	豚肉とごぼうの甘がらめ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい	こめ サラダあぶら さとう	829 28.1
	火	A	リクエスト 給食	チャーハン	シーザーサラダ 洋風たまごスープ	チーズ たまご ウインナー	ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ しょうが にんにく レモン	かたくりこ ごま クルトンマヨネーズ	31.9 3.6
			今月の魚	ut .	窓 サンマのしょうが煮	サンマ ちくわ ぶたにく	こまつな もやし にんじん だいこん		780
8	水		「サンマ」で	す! ごはん	※ 小松菜のごま和え	あぶらあげ	ねぎ ごぼう まいたけ オレンジ	さとう こむぎこ	28.8
			みやぎ 水産の日	C1670	ずいとん汁 オレンジ				23.7 2.6
				% P#	チキンサラダ	ハム チーズ とりにく	たまねぎ コーン ピーマン キャベツ	パン オリーブゆ さとう	838 37.7
9	木			ピザ トースト	数 肉団子のクリームスープ	ぶたにく いんげんまめ	きゅうり ブロッコリー セロリー	サラダあぶら じゃがいも	31.8 3.9
					みかん *** 酢豚	とりにく スキムミルク	にんじん はくさい みかん レモン ピーマン パブリカ たまねぎ にんじん ねぎ	かたくりこ ベシャメルルウ こめ かたくりこ さとう	
20	金	- ф	\downarrow	ごはん	ナムル	なると とうふ チーズ	たけのこ しいたけ ほうれんそう だいずもやし	サラダあぶら ごま	818 33.4 25.0
					中華春雨スープ 🎉 角チース		だいこん にんにく チンゲンサイ はくさい えのきたけ	はるさめ	3.8
23	月				<u> </u>	食はありません	,		
					45	及らのつると	ん		
					Lion	ホッケ あぶらあげ	し きゅうり もやし にんじん たまねぎ	こめ ごま さとう	817
24	火			ごはん	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え	-	·	こめ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	817 35.0 18.3
24	火			ごはん	ボッケの塩焼き	ホッケ あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ		817 35.0 18.3 2.4
					ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん たまねぎ	じゃがいも サラダあぶら	35.0 18.3 2.4 810
	火水			ごはん 米粉パン ラ・フランス ジャム	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング	35.0 18.3 2.4 810 41.2 28.1
				米粉パン ラ・フランス	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく	じゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ	35.0 18.3 2.4 810 41.2
25	水			米粉パン ラ・フランス	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが パナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが レモン	じゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング	35.0 18.3 2.4 810 41.2 28.1
25	水			米粉パン ラ・フランス	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが パナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン 食はありませ ん ぶたにく なると とうふ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが レモン	じゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング	35.0 18.3 2.4 81.0 41.2 28.1 4.3
25	水			米粉パン ラ・フランス	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ ** スタミナ丼 大学芋	ホッケ あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト ハム ベーコン は食はありません ぶたにく なると とうふ ここおりとうふ わかめ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが レモン	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう	850 18.3 2.4 810 41.2 28.1 4.3 870 34.6 25.0
5	水木			米粉パン ラ・フランス ジャム	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ ** ** ** ** ** ** ** ** **	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン 食はありませ ぶたにく なると とうふ こおりとうふ わかめ みそ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも	35.0 18.3 2.4 81.0 41.2 28.1 4.3
5	水木			米粉パン ラ・フランス ジャム	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ ** スタミナ丼 大学芋	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン は食はありません ぶたにく なると とうふ おかめ みそ ぶたにく とりにく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも こめ てんぶらこ パンこ	870 346 250 2.9
25 26	水木			米粉パン ラ・フランス ジャム	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが パナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ *** スタミナ丼 *** 大学芋 すまし汁 セレクト給食 A:ソースかつ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン 食はありませ ぶたにく なると とうふ おりとうふ わかめ みそ ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも	870 34.6 2.9 870 34.6 25.0 2.9
5 6 7.7	水			米粉パン ラ・フランス ジャム (麦ごはん)	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが パナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ *** スタミナ丼 大学芋 すまし汁 セレクト給食 A:ソースかつ B:とり肉のレモンソースかけ わかめとちくわの和え物	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン 食はありませ ぶたにく なると とうふ おりとうふ わかめ みそ ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さっまいも こめ てんぶらこ バンこ サラダあぶら さとう	850 183 24 810 41.2 28.1 4.3 870 34.6 25.0 2.9
25 26	水			米粉パン ラ・フランス ジャム (麦ごはん)	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ *** スタミナ丼 *** 大学芋 すまし汁 セレクト給食 A:ソースかつ B:とり肉のレモンソースかけ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン 食はありませ ぶたにく なると とうふ おりとうふ わかめ みそ ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さっまいも こめ てんぶらこ バンこ サラダあぶら さとう	35.0 18.3 2.4 810 41.2 28.1 4.3 870 34.6 25.0 2.9
25 26	水			米粉パン ラ・フランス ジャム (麦ごはん)	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ *** スタミナ丼 大学芋 すまし汁 セレクト給食 A:ソースかつ B:とり肉のレモンソースかける わかめとちくわの和え物	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン (なると とうふ かかめ みそ ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも こめ てんぶらこ パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	870 34.6 25.0 2.9 779 31.5 20.9 3.0
6 .7	水		ハロウィン献立	米粉パン ラ・フランス ジャム (麦ごはん)	ボッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが バナナ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 塩ガーリックスパゲティ ** スタミナ丼 大学芋 すまし汁 セレクト給食 A:ソースかつ B:とり肉のレモンソースかける わかめとちくわの和え物 ひきな汁	ホッケ あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト ハム ベーコン (なると とうふ かかめ みそ ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく バナナ キャベツ きゅうり コーン にんにくにんじん たまねぎ しめじ こまつなしょうが レモン にんじん たまねぎ にら しめじたけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎにんじん レモン	しゃがいも サラダあぶら こめこ さとう はちみつ サラダあぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ ジャム こめ むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも こめ てんぶらこ パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	870 34.6 25.0 2.9 779 31.5 209 3.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。





