

令和6年度



10 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

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	
				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 たんぱく質 脂 質 塩 分		
1	火				給食はありません						
2	水			バターロール パン	スペインオムレツ グリーンサラダ ジュリエンスープ	 たまご ウインナー ハム ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん きゅうり グリーンピース ブロッコリー キャベツ えのきだけ	パン じゃがいも バター さとう	750 30.7 31.2 3.7		
3	木			ごはん	 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮  みそけんちん汁	 ふたにく ひじき とうふ さつまあげ こおりとうふ みそ	にんじん れんこん えだまめ ねぎ だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう こめこ さといも	767 29.0 21.3 2.9		
4	金		村田の 新米	新米 ごはん	肉みそ キャベツとさつま揚げの中華和え イワシの団子汁	 ふたにく ふたレバー イワシ だいす さつまあげ タラ あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう グリンピース	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	754 37.1 18.0 2.9		
7	月		二小、二中の 紅花使用	麦ごはん	納豆 梨 切干大根のゴマネーズサラダ  すき焼き煮	 なつとう ツナ のり ふたにく とうふ	きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ししいたけ えのきだけ こんにゃく はくさい ねぎ しゅんぎく なし	こめ むぎ マヨネーズ こま サラダあぶら さとう	716 31.5 17.8 2.4		
8	火		村田の秋祭り 献立	紅花 ぶかし (ゴマ塩)	サケの塩こうじみそ焼き がんもどきの煮物  すまし汁	 サケ とりにく わかめ なるど うすらたまご がんもどき とうふ こおりとうふ みそ	こねぎ にんじん さやえんどう ねぎ しょうが にんにく こんにゃく こまつな だいこん ぺにばな	こめ もちこめ くり さとう サラダあぶら こま	756 38.2 21.6 4.2		
9	水			食パン ブルーベリー ジャム	セレクト給食 A：ホワイトソースグラタン B：ミートソースグラタン ブロッコリーのレモンサラダ コンソメスープ	 とりにく だいす チーズ ふたにく ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ にんじん にんにく トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリー	パン シャム ペンネ バター サラダあぶら さとう ドレッシング ベジாமエルフ	827 35.7 30.1 4.2		
10	木				終 業 式						
11	金				秋 季 休 業 日						
15	火										
16	水				始 業 式						
17	木			 ピタパン	 ドライカレー パナナ 青のりポテト キャベツとたまごのスープ	 ふたにく とりにく だいす あおのり たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく トマト キャベツ もやし グリンピース パナナ	パン サラダあぶら さとう カレールウ じゃがいも オリーブゆ かたくりこ	849 37.6 32.3 3.7		
18	金	一中		ごはん	 豚肉とごぼうのかりんと揚げ わかめの和え物 もやしのみそ汁	 ふたにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ みそ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきだけ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら こま ドレッシング じゃがいも	787 30.3 19.3 3.2		
21	月		二小 リクエスト 給食	チャーハン	タンドリーチキン アメリカンサラダ わかめスープ	 ハム とりにく わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン えのきだけ	こめ サラダあぶら さとう はちみつ ポテトチップス こま	785 34.6 27.9 4.2		
22	火			 ピザ トースト	 チキンサラダ  肉団子のクリームスープ  ヨーグルト(フルーン味)	 ハム チーズ とりにく だいす ヨーグルト ふたにく スキムミルク	たまねぎ コーン ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン セロリー マッシュルーム にんじん チンゲンサイ フルーン	パン オリーブゆ さとう サラダあぶら じゃがいも ベジாமエルフ	897 43.4 34.6 4.1		
23	水		今月の魚は 「サバ」です！ みやぎ 水産の日	ごはん	 サバの竜田揚げ 小松菜のいそべ和え さつま汁	 サバ ささかまぼこ のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら さつまいも	860 31.6 31.7 2.3		
24	木				給食はありません						
25	金	一中		(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 中華たまごスープ パイナップル	 ふたにく ベーコン たまご とうふ	ほうれんそう にんじん だいすもやし しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ たけのこ ししいたけ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう こま かたくりこ	815 38.8 23.4 2.4		
28	月				給食はありません						
29	火			麦ごはん	 焼きぎょうざ(3個) 中華春雨サラダ マーボー豆腐	 ハム とうふ ふたにく ふたレバー	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ にら ししいたけ にんにく にら しょうが	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	900 34.1 29.2 3.1		
30	水		村小 リクエスト 給食	おからパン	とりのから揚げ シーザーサラダ キムチスープ みかん	 とりにく ベーコン チーズ ふたにく おから	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン だいこん はくさい ねぎ にんにく チンゲンサイ ししいたけ しょうが みかん	パン さとう かたくりこ サラダあぶら クルトン マヨネーズ はるさめ	852 37.9 39.9 3.4		
31	木		ハロウィン 献立	(麦ごはん)	 チキンカレー りっちゃんのサラダ かぼちゃのパウンドケーキ	 こんぶ ハム かつおぶし とりにく たまご スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ しょうが にんにく グリンピース かぼちゃ	こめ むぎ サラダあぶら さとう カレールフ こむぎこ じゃがいも マーガリン	889 28.8 26.3 2.9		
月平均栄養価				エネルギー： 814kcal		たんぱく質： 34.6g		脂質： 27.0g		塩分： 3.3g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある3日・4日、29日～31日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう！
「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」