令和5年度

10月分 予定献立表

小学校用

○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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
2	月			麦ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ（2こ） 春雨サラダ マーボー豆腐	キビナゴ ハム とうふ ぶたにく ぶたレバー	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	**こめ** むぎ サラダあぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも さとう	638 26.9 21.5 2.0
3	火			ココアパン	エビと豆のオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	エビ だいず たまご カニかまぼこ ベーコン	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ セロリー だいこん キャベツ パセリ	パン バター さとう マカロニ じゃがいも	598 26.2 23.3 2.9
4	水		村田の新米	新米 ごはん	肉みそ 白菜とツナのサラダ イワシの団子汁 オレンジ	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ イワシ タラ あぶらあげ とうふ **みそ**	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり はくさい ねぎ グリンピース だいこん ごぼう オレンジ	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま じゃがいも	632 29.7 21.2 1.9
5	木		村田の秋祭り献立 二小、二中の紅花使用	紅花 ぶかし （ごましお）	サケフライ（ソース） 7種の和風サラダ もやしと玉ねぎのみそ汁	サケ ちくわ かんてん とうふ あぶらあげ **みそ**	にんじん きゅうり キャベツ こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ **べにばな**	**こめ もちごめ** くり さとう てんぷらこ パンこ サラダあぶら ごま ドレッシング じゃがいも	623 25.0 20.6 2.4
6	金	終業式							
10	火	秋季休業日							
11	水								
12	木	始業式							
13	金			ごはん	サバの竜田揚げ ひじきの炒り煮 さつま汁	サバ ひじき さつまあげ だいず とりにく とうふ あぶらあげ **みそ**	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しょうが 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	667 24.8 25.4 1.9
16	月			麦ごはん	親子煮 ポテトサラダ わかめと厚揚げのみそ汁	とりにく たまご ハム わかめ あつあげ **みそ**	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり にんじん はくさい ねぎ グリンピース	**こめ** むぎ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さとう マヨネーズ	650 28.2 24.0 1.8
17	火		二中リクエスト給食	キムカル チャーハン	豚肉とごぼうの甘がらめ シーザーサラダ 洋風たまごスープ	ぶたにく ベーコン チーズ たまご ウインナー	**たまねぎ** にんじん ごぼう はくさい **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	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ ごま クルトン マヨネーズ	643 22.9 25.9 3.0
18	水		今月の魚は「サンマ」です！ みやぎ水産の日	ごはん	サンマのしょうが煮 小松菜のごま和え すいとん汁 オレンジ	サンマ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん **ねぎ** ごぼう まいたけ オレンジ	**こめ** ごま **さといも** さとう こむぎこ	624 23.9 18.0 1.9
19	木	村小6年		ピザトースト	チキンサラダ 肉団子のクリームスープ みかん	ハム チーズ とりにく ぶたにく いんげんまめ とりにく スキムミルク	**たまねぎ** コーン ピーマン キャベツ きゅうり **ブロッコリー** セロリー にんじん **はくさい** みかん レモン	パン オリーブゆ さとう サラダあぶら **じゃがいも** かたくりこ ベシャメルルウ	642 30.5 26.5 2.8
20	金	村小6年		ごはん	酢豚 ナムル 中華春雨スープ	ぶたにく とりにく なると とうふ	ピーマン パプリカ **たまねぎ** にんじん **ねぎ** たけのこ しいたけ ほうれんそう だいずもやし だいこん にんにく チンゲンサイ **はくさい** えのきたけ	**こめ** かたくりこ さとう サラダあぶら ごま はるさめ	607 25.1 18.7 2.8
23	月	村小3年		ごはん	白身魚のチリソースかけ ホイコーロー ビーフンスープ バナナ	ホキ ぶたにく ハム 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 にら はくさい しいたけ にんにく しょうが バナナ	**こめ** かたくりこ ごま サラダあぶら さとう ビーフン	629 26.1 16.5 1.9
24	火			ごはん	ホッケの塩焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが	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	**こめ** ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	602 29.1 16.4 1.7
25	水	村小1年		米粉パン ラ・フランス ジャム	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	とりにく ヨーグルト ハム ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが レモン	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	616 30.6 22.6 3.2
26	木	給食はありません							
27	金	村小2年		（麦ごはん）	スタミナ丼 大学芋 すまし汁	ぶたにく なると とうふ こおりとうふ わかめ **みそ**	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	**こめ** むぎ ごま はちみつ サラダあぶら さとう さつまいも	626 25.8 16.2 2.2
30	月			ごはん	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 ひきな汁	ぶたにく とりにく わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ **みそ**	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ にんじん レモン	**こめ** てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	605 25.3 17.8 2.5
31	火		ハロウィン献立	（麦ごはん）	ポークカレー 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 ぶたにく ぶたレバー スキムミルク たまご	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 こめこマカロニ カレールウ じゃがいも こむぎこ マーガリン	727 24.6 23.3 2.2
月平均栄養価				エネルギー： 633kcal	たんぱく質： 26.5ｇ	脂質： 21.2ｇ	塩分： 2.3ｇ		

※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１７日～２０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」