令和6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）	緑色の食品（体の調子を整える）	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
1	火			ごはん	カレイのフライ（ソース） 豚肉とキャベツのみそ炒め せんべい汁　オレンジ	カレイ　ぶたにく とりにく　**みそ**	たけのこ　キャベツ　パプリカ　にんにく しょうが　ごぼう　はくさい　にんじん ねぎ　しいたけ　こんにゃく　オレンジ	**こめ**　サラダあぶら　さとう かたくりこ　せんべい パンこ	600 27.0 16.4 1.9
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 ジュリエンヌスープ	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 グリンピース　ブロッコリー　キャベツ えのきたけ	パン　じゃがいも　バター さとう	552 23.6 24.1 2.7
3	木	**村小6年 二小4年**		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	ぶたにく　ひじき　とうふ さつまあげ　こおりどうふ **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**	600 22.6 18.5 2.3
4	金	**村小6年**	**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	ぶたにく　ぶたレバー　イワシ だいず　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**	572 27.9 15.1 2.1
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	**なっとう**　ツナ　のり ぶたにく　とうふ	きりぼしだいこん　にんじん　キャベツ きゅうり　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 ごま　サラダあぶら　さとう	545 25.3 14.4 2.1
8	火		**村田の秋祭り献立**	紅花ぶかし （ごましお）	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　なると うずらたまご　がんもどき とうふ　こおりどうふ　**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　べにばな	**こめ**　**もちごめ**　くり　さとう サラダあぶら　ごま	578 29.3 18.2 3.2
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　だいず　チーズ ぶたにく　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　ジャム　ベンネ　バター サラダあぶら　さとう ドレッシング ベシャメルルウ	622 27.6 23.7 2.8
10	木			**終業式**					
11 15	金 火			**秋季休業日**					
16	水			**始業式**					
17	木			ピタパン	ドライカレー　バナナ 青のりポテト キャベツとたまごのスープ	ぶたにく　とりにく だいず　あおのり たまご　ベーコン	にんじん　たまねぎ　ピーマン　しょうが にんにく　トマト　キャベツ　もやし グリンピース　バナナ	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	671 30.1 17.9 2.9
18	金			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	ぶたにく　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　えのきたけ　ねぎ　しょうが	**こめ**　かたくりこ　さとう サラダあぶら　ごま ドレッシング　じゃがいも	610 24.6 16.7 2.4
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　えのきたけ	**こめ**　サラダあぶら　さとう はちみつ　ポテトチップス ごま	592 26.5 22.5 3.3
22	火	**村小3年**		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(プルーン味)	ハム　チーズ　とりにく だいず　ヨーグルト ぶたにく　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　レモン　セロリー マッシュルーム　にんじん　チンゲンサイ　プルーン	パン　オリーブゆ　さとう サラダあぶら　じゃがいも ベシャメルルウ	680 34.1 27.6 2.9
23	水	**村小1年**	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	637 24.6 23.8 1.8
24	木			**給食はありません**					
25	金	**村小2年**		（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	ぶたにく　ベーコン たまご　とうふ	ほうれんそう　にんじん　だいずもやし しょうが　にんにく　だいこん　はくさい ねぎ　たけのこ　しいたけ　パイナップル	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　ごま　かたくりこ	627 31.0 19.7 1.9
28	月			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ 野菜のごま酢和え まいたけと厚揚げのみそ汁	アカウオ　あぶらあげ わかめ　なまあげ **みそ**	たまねぎ　にんにく　しょうが　きゅうり もやし　にんじん　ねぎ　まいたけ	**こめ**　かたくりこ　さとう サラダあぶら　ごま じゃがいも	620 26.3 20.5 2.0
29	火			麦ごはん	焼きぎょうざ（2個） 中華春雨サラダ マーボー豆腐	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　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	678 26.7 23.2 2.3
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　ぶたにく 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	627 28.3 30.3 2.4
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　カレールウ　こむぎこ **じゃがいも**　マーガリン	690 23.1 22.0 2.3
月平均栄養価				エネルギー：　618kcal	たんぱく質：　26.9ｇ	脂質：　21.4ｇ	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。

※ 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」