令和5年度

10 月分 予定献立表

幼稚園用

○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	給食はありません							
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	392 17.7 14.7 2.1
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	452 20.9 14.7 1.3
5	木	給食はありません							
6	金	終業式							
10	火	秋季休業日							
11	水								
12	木	始業式							
13	金	給食はありません							
16	月	給食はありません							
17	火	給食はありません							
18	水	給食はありません							
19	木			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	469 23.2 19.5 2.4
20	金			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 だいすもやし 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	432 18.1 12.6 2.3
23	月			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	459 18.0 10.8 1.6
24	火	給食はありません							
25	水	給食はありません							
26	木	給食はありません							
27	金			(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	452 18.2 10.5 1.8
30	月			ごはん	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	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** サラダあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	433 17.0 12.3 2.0
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	532 17.5 16.7 1.7
月平均栄養価				エネルギー： 453kcal	たんぱく質： 18.8ｇ	脂質： 14.0ｇ	塩分： 1.9ｇ		

※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１９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」