

令和3年度10月分学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献 立	だて 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日	こん 献 立	だて 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		
						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)
1 (金)	さげごはん 牛乳 ごじる	さげ 牛乳 だいず みそ あぶらあげ とうにゅう	さけ	こめ ごま		629	776	18 (月)	ごはん 牛乳 すましじる さげのみじやき みたらしだんご		牛乳	こめ		693	784	
						26.4	32.2							26.8	32.8	
						20.2	24.1							16.8	19.8	
4 (月)	ハムたま ごはん 牛乳 マーボーもやし	たまご ロースハム さけ 牛乳 ぶたにく たいず みそ	あぶら さとう	さとう	ねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし	2.1	2.5	19 (火)	くりとさつまいもの おこわ 牛乳 きのこのみそしる とりにくとじゃがいもの いためもの		牛乳	こめ もちごめ くり さつまいも ごま		622	767	
						26.3	33.2							24.6	30.1	
						20.2	24.6							18.4	21.8	
5 (火)	きなこトースト はっこう乳 コーンシチュー	きなこ はっこう乳 とりにく 牛乳 とうにゅう スキムミルク	パン マーガリン さとう		にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース	2.1	2.9	20 (水)	ごはん 牛乳 すきやきに ひじきの マヨネーズあえ		牛乳	こめ		658	812	
						26.3	33.2							25.2	30.7	
						20.2	24.6							21.3	25.5	
6 (水)	チャーハン 牛乳 ビーフンスープ あげぎょうざ くだもの	やきぶた なると たまご 牛乳 とりにく ぎょうざ	こめ むぎ あぶら		ねぎ たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	2.4	2.8	21 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミルクスティックパン フルーツあえ		牛乳		もも みかん パイナップル	694	890	
						22.7	28.2							25.5	31.7	
						23.8	29.5							22.3	27.9	
7 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト(ブルーベリー)	しるみざかなフライ 牛乳 ベーコン いんげんまめ ヨーグルト	パン あぶら タルタルソース		たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ ブルーベリー ブルーベリージャム	2.0	2.6	22 (金)	タコライス 牛乳 もずくスープ くだもの		牛乳	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	667	805	
						25.2	32.4							27.9	33.9	
						29.9	33.8							18.3	21.4	
8 (金)	ごはん 牛乳 ごもくあまず チンゲンサイと ツナのソテー	さとう どんぶ ごまあぶら あぶら ツナ あぶら	こめ		たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ きりぼしだいこん	1.7	2.3	25 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが こまつなのびたし なっとう		牛乳	こめ	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし	655	790
						27.2	33.3								25.1	29.1
						20.6	24.4								16.9	18.7
11 (月)	ごはん 牛乳 だいこんのとりみに どさんごじる てづくりふりかけ	ぶたにく さとう あぶら どんぶ じゃがいも わかめ みそ	こめ		たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん ホールコーン ねぎ こまつな こんにやく	2.1	2.7	26 (火)	ミルクパン 牛乳 キャベツと たまごのスープ チキンガーリックステーキ ふかししいも		牛乳	こめ	じゃがもち チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ しょうが さやいんげん にんにく	653	823	
						24.8	29.9							28.6	34.9	
						16.9	19.7							25.7	30.5	
12 (火)	マーブルしょくパン 牛乳 ポークビーンズ にんじんじゃこソテー	ぶたにく だいず ぶたにく ちりめんじゃこ	さとう ごま パン		たまねぎ にんじん にんにく トマト にんじん しらたき	2.1	2.9	27 (水)	ごはん 牛乳 いもだんごじる まめあじのからあげ いんげんのごまあえ スーラータンめん		牛乳	こめ	じゃがもち チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ しょうが さやいんげん ぎくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ	617	862	
						27.2	33.8							24.9	36.9	
						19.9	24.3							28.2	26.9	
13 (水)	ごはん 牛乳 さわにわん とうふハンバーグ はくさいとツナの いためもの	ぶたにく あぶら	さとう どんぶ あぶら		ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい ホールコーン	1.8	2.4	28 (木)	ごはん 牛乳 ※むしパン(小学校のみ) はるまき とりささみの ちゅうかあえ		牛乳	こめ	むしパン あぶら さとう ごまあぶら すりごま	657	813	
						27.2	33.8							23.8	29.5	
						19.9	24.3							22.5	27.0	
14 (木)	ごはん 牛乳 あまさぎの なんばんづけ のりふで デザート	わかさぎ あぶら さとう とりにく のり でんぶ なしゼリー	こめ		しょうが にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こんにやく なしゼリー	2.1	2.7	29 (金)	だいこんピラフ 牛乳 ハロウィンハンバーグ よぞらの オクラスープ ハロウィンデザート		牛乳	こめ むぎ あぶら	だいこん にんじん パセリ ホールコーン にんにく オクラ にんじん たまねぎ	657	813	
						24.3	29.5							23.8	29.5	
						13.2	14.9							22.5	27.0	
15 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツのサラダ	ぶたにく スキムミルク ローズハム	さとう		たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース キャベツ ホールコーン	2.3	2.9	*緊急事態宣言等の状況により、献立を変更する場合がございます。 *行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ＜10月28日の中学校給食について＞ 中学校はソフト麺が届きます。 エネルギー量が満たされるため、むしパンはつきませんのでご了承ください。								
						672	830	22.9	27.4							
						18.2	21.2	2.3	2.9							

みんな大好き！さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。



栄養満点の食べ物だよ

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。



11月分の給食費引落とし日は11月5日(金)です。残高のご確認をお願いします。