

令和6年度10月分



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

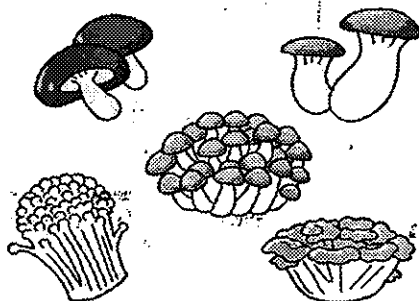
日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小中学校)		日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小中学校)			
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)					エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)					
1 (火)				ごはん		こめ	622	792	17 (木)				きのこのスパゲティ	ベーコン とりにく	スパゲティ バター	にんにく しめじ たまねぎ エリンギ パセリ こまつな	612	769	
				牛乳	牛乳	25.9	31.9	牛乳					牛乳	21.3	26.3				
				スーラータン	とりにく きくらげ とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ	22.1					26.6	牛乳	牛乳	22.3	26.8		
				ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく	でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ さやいんげん もやし にんじん にんにく	1.9					2.4	てづくりマフィン	牛乳	こむぎこ バター さとう	1.6	2.0	
2 (水)				さけごはん	さけ	こめ ごま	652	816	18 (金)				いそごはん	わかめ たらこ	こめ		621	802	
				牛乳	牛乳	27.2	33.7	牛乳					牛乳	20.3	25.6				
				さつまじる	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	16.9					19.7	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	18.1	22.4	
				ぶどうまめ ヨーグルト	だいず ヨーグルト	さとう		2.2					2.9	じゃがいもの ソテー		じゃがいも あぶら	2.4	3.1	
3 (木)				あげパン	きなこ	パン あぶら さとう	617	791	21 (月)				あげぎょうざ	ぎょうざ	あぶら				
				牛乳	牛乳	24.7	30.8	ミルメーク						ミルメーク					
				コーンクリーム スープ	とりにく 牛乳	じゃがいも ニョッキ あぶら パター コーンスターチ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	26.7					33.3	ほうとううどん	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	620	832	
				ほうれんそうと ひじきのサラダ	ツナ ひじき	さとう ごま	ほうれんそう はくさい	2.3					3.2	牛乳	牛乳	24.4	32.8		
4 (金)				スタミナどん	ぶたにく こうやとうふ みそ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	612	785	22 (火)				ロールパン(小学校のみ)		パン				
				牛乳	牛乳	24.2	29.9	ちくわのいそべあげ					ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ					
				とりにくと だいこんのスープ	とりにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	20.0					23.8	ひじきの マヨネーズあえ	ひじき ツナ	マヨネーズ ツナ ごま さとう	27.4	27.1	
				フィッシュバーガー	しるみさかな	パン あぶら タルタルソース		2.1					2.7	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター	2.3	1.9	
7 (月)				牛乳	牛乳		614	769	23 (水)				牛乳	牛乳					
				トマトと たまごのスープ	たまご とりにく	マカロニ あぶら	たまねぎ トマト パセリ キャベツ	26.1					33.6	かいそうサラダ	くきわかめ ツナ わかめ こんぶ		キャベツ とうもろこし	22.5	27.6
				ポイルキャベツ				28.5					33.7	かんぎつドレッシング		かんぎつドレッシング	21.2	24.6	
				とりにめし	とりにく	こめ さとう	ごぼう にんじん	2.5					3.3	ごはん	牛乳	こめ	2.6	3.4	
8 (火)				牛乳	牛乳		652	784	24 (木)				牛乳	みそ あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	645	797	
				かぶらじる	ぶたにく みそ ちくわ	しらたまだんご あぶら	こんにゃく ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	27.9					33.6	いもだんごじる	あじ		27.9	33.3	
				ほうれんそうと さつまいものしらあえ	とうふ	さつまいも ごま さとう	ほうれんそう こんにゃく	19.7					22.2	あじのしおやき	おから たまご とりにく	さとう あぶら	2.1	2.8	
				デザート		りんごのタルト		2.3					3.0	いりうのはな		にんじん ねぎ しらたき			
9 (水)				カレーピラフ	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	605	770	25 (金)				くろパン		パン				
				牛乳	牛乳	23.9	30.1	はっこう乳					はっこう乳		にんじん たまねぎ ピーマン	653	814		
				コーンスープ	とりにく たまご	あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	23.3					28.7	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	23.3	28.7	
				こさかなのあまからに くだもの	かえりにぼし	あぶら さとう ごま	バナナ	2.5					3.3	チンゲンサイと ツナのソテー	ツナ	あぶら	2.5	3.3	
10 (木)				こめロールパン		パン	644	826	28 (月)				ごはん	牛乳	こめ				
				牛乳	牛乳	27.2	33.8	ポークカレー					ぶたにく スキムミルク	あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース	622	792		
				ミネストローネ	ベーコン	あぶら マカロニ じゃがいも いんげんまめ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	18.8					23.7	にんじんじゃこソテー	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	22.4	27.4	
				チキンガーリックステーキ ぶかしさつまいも	とりにく	あぶら	にんにく	2.0					2.5	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	めん あぶら でんぶん	18.7	22.1	
11 (金)				ごはん		こめ	636	784	29 (火)				牛乳	牛乳					
				牛乳	牛乳	26.2	31.3	フルーツポンチ							にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ほししいたけ	638	797		
				だんごいり きのこじる	とりにく あぶらあげ	さといも しらたまだんご	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ えのきたけ ほししいたけ なめこ	19.9					23.3	牛乳	牛乳	こめ	25.2	30.7	
				ぶりのてりやき	ぶり	あぶら さとう でんぶん		1.8					2.4	ロールパン		パン	22.1	26.9	
15 (火)				あきおこわ		もちこめ さつまいも ごま	590	743	30 (水)				牛乳	牛乳					
				牛乳	牛乳	21.5	27.0	いそかあえ					のり かつおぶし なっとう	ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	611	766		
				すましじる	とうふ かまぼこ		ほうれんそう	21.6					27.1	ぶたにくすし	ぶたにく	こめ さとう ごま	24.1	29.1	
				だいこんの とろみに	とりにく	さとう あぶら でんぶん	だいこん しょうが さやいんげん	15.6					18.6	牛乳	牛乳	じゃがいも あぶら さとう	16.7	19.4	
16 (水)				デザート		みたらしだんご	2.1	2.9	31 (木)				チーズいりはんフライ ピラフ	チーズいりはんフライ ウインナー	あぶら	たまねぎ じゃがいも ごぼう さやいんげん	1.6	2.0	
				ごはん		こめ	630	772					牛乳	牛乳	こめ むぎ あぶら パター	24.9	28.6		
				牛乳	牛乳	26.5	32.1	のっぺいじる					とりにく なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう	22.6	27.3		
				わかたまスープ	とりにく わかめ たまご	ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん キャベツ	20.1					23.7	かぼちゃハンバーグ	かぼちゃハンバーグ		2.3	2.8	
				マーボーもやし	ぶたにく だいず みそ	ごまあぶら でんぶん さとう	2.1	2.4					牛乳	牛乳					
				くだもの										かぼちゃハンバーグ	かぼちゃハンバーグ				
														デザート	ハロウィンゼリー				

*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。

*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。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



<10月21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、パンはつきませんのでご了承ください。

★10月分の給食費引き落とし日は、
10月31日(木)です。
残高のご確認をお願いします。

