

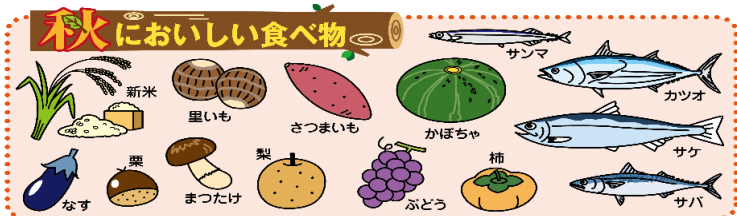
# 令和5年 10月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
2	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 手作り肉だんごのスープ	ぎゅうにくぶたにく みそたまご ぶたひきにく	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやししょうが はくさいたけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	652 795	28.0 33.9	24.9 30.0	2.1 2.9
3	火	ごはん	牛乳	肉どうふ わかめのすのもの	ぎゅうにく やきどうふ	牛乳 わかめ くきわかめ ちりめん	にんじん	はくさい たまねぎ しめじしるねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく はるさめ さとう	あぶら ごま	597 724	22.5 27.2	17.3 20.3	2.0 2.4
4	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ こんぶあえ 五目きんぴら	さば だいず みそ ぎゅうにく ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら ごまあぶら	711 862	31.8 38.2	26.2 31.1	2.5 3.1
5	木	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに りっちゃんのげんきサラダ	とりにく がんもど き さつまあげ チ キンハム かつお ぶし	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	631 768	23.4 28.1	20.1 24.0	1.7 2.4
6	金	コッペパン	牛乳	カレーうどん さつまいも天ぷら ごぼうのアーモンドサラダ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しるねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン うど ん さつまいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら アーモンド ごまドレッシ ング	690 856	24.4 29.2	28.7 34.9	2.6 3.7
10	火	麦ごはん	牛乳	とうふのチゲ風 焼きギョウザ もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく たまねぎ ほししいたけ キャ ベツ はくさいキム チ もやし	こめ おおむぎ はるさめ ぎょうざ さとう	ごまあぶら ごま	644 797	27.6 33.9	21.5 26.8	2.5 3.3
11	水	こぎつねずし	牛乳	五目あつやきたまご かぼちゃのみそしる ぶどうゼリー	とりひきにく みそ あぶらあげ あつやきたまご	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ こまつな	ほししいたけ たまねぎ しめじ	こめ さとう すいとん ぶどうゼリー	あぶら ごま	650 776	24.9 29.8	20.0 23.6	2.8 3.6
12	木	麦ごはん ソース	牛乳	手作りささみフライ ポイルキャベツ とんじる	ささみ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ おおむぎ こむぎコッペパン じゃがいも こんに やく	あぶら	615 727	33.6 36.6	16.5 19.0	2.1 2.6
13	金	アップル トースト	牛乳	ちりめん入り和風スパゲティ イタリアンサラダ	ベーコン チキンハム	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな あかピーマン	りんご にんにく コーン たまねぎ エ リンギ きゅうり カ スリフラワー	しょくパン グラニューとう スパゲッティ	バター あぶら	658 756	23.3 26.5	24.2 28.2	2.5 3.3
16	月	ごはん	牛乳	あつあげと大根のみそに シャッキリごま和え お米のムース	ぶたにく とうふ あつあげ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが れんこん もやし	こめ こんにやく さといも さとう おこめのムース	あぶら ごま	643 769	23.5 28.3	19.5 22.3	1.6 2.2
17	火	麦ごはん	牛乳	ツナそぼろどん なめこじる	ツナ たまご とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが なめこ だいこん	こめ おおむぎ さとう	ごま	643 777	26.9 32.3	24.6 29.8	2.7 3.4
18	水	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ 春雨のすのもの	あつあげ みそ チキンハム ぶた ひきにく かんそ うだいず	牛乳	にんじん	しょうが にんにく し めじ たまねぎ きく らげ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	667 814	27.7 33.7	21.6 26.3	1.9 2.5
19	木	阿波ギュー まぜごはん すだち	牛乳	<b>食育の日</b> いわしのたつたあげ ふしめんじる	ぎゅうにく いわしのたつた あげ ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが れんこん すだち たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう ふしめん	あぶら ごま	602 702	27.9 31.6	19.7 22.2	2.9 3.6
20	金	ごはん	牛乳	とりの梅だれかけ ごま和え ちゃんこじる	とりにく とうふ とりつくね あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ えのきたけ はくさい	こめ さとう でんぶん	ごま	621 744	29.7 35.1	22.3 26.1	2.3 3.0
23	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス だいずとりんごのサラダ	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳 だっしふん にゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ りんご コーン きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	621 744	29.7 35.1	22.3 26.1	2.3 3.0
24	火	ごはん	牛乳	八宝菜 かわり大学いも	ぶたにく いか うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ ほ しいたけ しょうが	こめ でんぶん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	671 821	25.2 30.3	18.8 22.0	1.8 2.4
25	水	ごはん	牛乳	いかとあつあげのもの すだちすあえ	とりにく いか あつあげ さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	625 759	28.7 35.3	17.5 20.4	2.2 2.9
26	木	ごはん	牛乳	高野どうふのたまごとじ あじのすり身フライ みかん	とりにく たまご かまぼこ あじの すりみフライ こう やどうふ	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ えだまめ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	693 847	30.7 38.0	20.5 24.5	1.9 2.7
27	金	コッペパン	牛乳	ミートグラタン 小松菜のミルクスープ	ぎゅうひきにく ぶた ひきにく かんそうだ いず ベーコン い んげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく なす たまねぎ セロリー はくさい しめじ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	611 753	26.5 32.3	25.5 30.9	2.7 3.5
30	月	ごはん	牛乳	みそにこみハンバーグ ブロッコリーのサラダ わかめスープ	ハンバーグ みそ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	612 746	22.5 27.1	18.5 22.0	2.1 3.1
31	火	ジャンバラヤ	牛乳	具だくさんスープ 手作りかぼちゃマフィン	とりにく たまご ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チン ゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	636 719	21.0 24.0	21.0 23.7	2.5 3.2

朝夕はずいぶん過ごしやすくなりました。爽りの多いこの季節は、お米や果物などの農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物も豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに爽りの多い、充実した秋にしていましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。



今月の地産地消 米・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・しょうが  
たまねぎ・にんにく・ピーマン・ほししいたけ

今月の献立より 5日「りっちゃんのげんきサラダ」は、小学校1年生の国語の単元「サラダでげんき」(著:角野栄子)でりっちゃんが作ったサラダを、給食むけにアレンジした料理です。りっちゃんはお母さんが病気になったので、なにかいいこととしてあげたいと、おいしいサラダを作ることにしました。こんぶやかつおぶしの入った和風のサラダです。

19日「食育の日」はつるぎ町特産のふしめんを使ったふしめん汁と、徳島県のおいしい食材をたくさん使った「阿波ギューまぜごはん」です。