

学校給食献立予定表

令和6年 10月

*印のついた献立は児童・生徒に行ったりクエストで多かった献立です。

東みよし町学校給食センター

日曜	献立名		食品名						エネルギー Kcal	たん白質 %		
			赤:おもに体をつくる もとなる		緑:おもに体の調子を 整えるもとなる		黄:おもにエネルギーの もとなる					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1	火	小型パン 牛乳	マカロニのコーンクリーム煮 野菜サラダ ○新高なし	ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ きゅうり コーン なし	パン マカロニ	生クリーム ドレッシング	537	14	
2	水	ごはん 牛乳	とりとじゃがいものうま煮 ゆず酢和え	とり肉 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ いんげん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	528	12	
3	木	ごはん 牛乳	いわしのさんが焼きごまみそかけ 土佐和え けんちん汁	いわし かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん さとう	ごま	513	13	
4	金	麦ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め レタスのスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	パプリカ なら チンゲン菜 にんじん	たまねぎ もやし レタス	ごはん 押し麦		536	15	
7	月	ごはん 牛乳	♪とりとこんにやくのみそ煮 きゅうりとハムの酢の物	とり肉 ちくわ みそ ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも		595	11	
8	火	ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 しゃっきりごま和え ♪豚汁	さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	れんこん たまねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	ごま	589	14	
9	水	小型パン 牛乳	焼きスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ	豚肉 ツナ かつお節	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ	パン スパゲティ	ドレッシング	541	17	
10	木	玄米入りごはん 牛乳	秋色カレー ○ブルーベリーヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん	なす たまねぎ パイン マッシュルーム モモ ミカン	ごはん モチ玄米 ジャム さつまいも ナタデココ	ルウ 油	613	7	
11	金	ごはん 牛乳	チーズダッカルビ わかめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	キムチ キャベツ たまねぎ えのき コーン	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油	575	14	
15	火	ごはん 牛乳	じゃがいもとさつまあげの煮物 じゃこ和え	さつまあげ じゃこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	493	11	
16	水	小型パン 牛乳	◎タイピーエン(具だくさん春雨スープ) ○大学芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	パン はちみつ 春雨 さつまいも さとう	油 ごま ごま油	563	12	
17	木	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー 五目豆	ハンバーグ(鶏・豚) とり肉 大豆 ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	こんにやく えのき ごぼう たまねぎ いんげん	ごはん さとう		631	15	
18	金	ごはん 牛乳	アジフライ ポイルキャベツ バックソース ♪さつま汁	あじ みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ 大根	ごはん さつまいも	油	568	8	
21	月	ごはん 牛乳	いかと厚揚げの煮物 ごま酢和え	いか 厚揚げ 天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ごま	531	14	
22	火	少なめごはん 牛乳	五目うどん *焼きフリンタルト ふりかけ 青菜とベーコンのソテー	かまぼこ ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	ごはん タルト うどん		598	9	
23	水	コッペパン 牛乳	とりと野菜のトマト煮 カリカリベーコンサラダ	(きなこ) とり肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン(ジャム) じゃがいも さとう	ドレッシング 油 (マーガリン)	664	15	
23日(水)は幼稚園・小学校のみ、*きなこ揚げパンです。中学校には、いちご&マーガリンがつきます。												
24	木	ごはん 牛乳	★ルーローハン(そぼろ・青菜・玉子) もずくスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 ねぎ	たまねぎ コーン えのき	ごはん さとう でんぷん	ごま油	558	14	
25	金	ごはん 牛乳	*とりのからあげ ゆで野菜 ♪御膳みそのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ かつお節 豆腐	牛乳	ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぷん 米粉 じゃがいも	油	690	14	
28	月	ごはん 牛乳	とりと野菜のすきやき煮 きゅうりのかりかり和え	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにやく きゅうり たくあん	ごはん さとう やきふ	ごま ごま油	516	13	
29	火	ごはん 牛乳	ミートボール酢豚 ハンサンスウ	肉団子(鶏・豚) ハム	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ	ごはん さとう 春雨 でんぷん	ごま油	597	12	
30	水	コッペパン 牛乳	焼きビーフン れんこんサラダ ごまドレッシング	(きなこ) 豚肉 いか ツナ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり コーン	パン(ジャム) ビーフン	(マーガリン) ごま油 (油) ドレッシング	668	14	
30日(水)は中学校のみ、*きなこ揚げパンです。幼稚園・小学校には、いちご&マーガリンがつきます。												
31	木	カレーピラフ 牛乳	ドレッシング和え ◆パンブキシチュー ミックスベリーパバロア	ベーコン とり肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	コーン グリンピース たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん 米粉 パバロア さとう	バター 生クリーム ドレッシング 油	585	9	
材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。										平均	579	13
今月の地産地消:米・じゃがいも・たまねぎ・なす・にんじん・しいたけ・ねぎ・なし・はちみつ・ブルーベリージャム										小学校3・4年生 撮取基準	650	13~ 20%

【10月の行事食・郷土料理】

○1日(火)・10日(木)・16日(水) 地場産物献立 : 東みよし町産のおいしい食材が登場!!旬の果物「新高なし」、農家さんお手製の「ブルーベリージャム」と町内養蜂家さんからわけていただいた「はちみつ」を使ったメニューが登場します。

♥7日(月)・8日(火)・18日(金)・25日(金) みそを味わおう献立 : 日本を代表する調味料「みそ」、それぞれ違った風味のみそを給食で味わってみましょう。

◎16日(水) 日本を味わおう献立 : 今月は熊本県の郷土料理「タイピーエン」が登場。古くから中国と交流のあった熊本、郷土料理ですが中華料理の文化も伝えられています。具だくさんのおいしい春雨スープです。

★24日(木) ようこそ万博献立 : 世界の食文化を紹介します。今月は「台湾」。本場では八角というスパイスが香る豚の角煮とゆでたチンゲン菜、味付け卵を使ったどんぶりですが、給食風に食べやすくアレンジしました。

