

令和6年 10月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだてめい | | | ざいりょうめい | | | えいようか(しょうがくせい) | | | |
|----|---|----------------|--------|---------------------------------------|---|--|---|----------------|-------------|----------|------------|
| | | しゅしょく つけるもの | 牛 乳 | おかず・デザート | 主に体をつくるものになる あかのしょくひん | 主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん | 主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん | エネルギー kcal | たんぱく しつg | ししつ g | しょく えんg |
| 1 | 火 | ごはん ふりかけ | 牛乳 | とりにくとがんものにも すだちずあえ | ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ わかめ ちりめん | だいこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり すだち | こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう | 614 | 24.5 | 25.9 | 2.4 |
| 2 | 水 | きなこ あげパン | 牛乳 | とうふのちゅうかに こまつなのナムル | ぎゅうにゅう とうふ きなこ ぶたにく さつまあげ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ えだまめ こまつな もやし | コッペパン さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま | 574 | 26.7 | 42.3 | 2.4 |
| 3 | 木 | ごはん | 牛乳 | チンジャオロース ポテトサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキン・ポークハム | しょうが ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり エリンギ コーン | こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ | 658 | 23.4 | 33.9 | 1.7 |
| 4 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに おかかあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし とうふ あぶらあげ | こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ | こめ こんにやく | 617 | 24.2 | 31.8 | 2.2 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ プリン | ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ わかめ こんぶ | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし きゅうり | こめ あぶら さとう ドレッシング プリン | 634 | 28.3 | 23.7 | 2.1 |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 | ちくわのいそべあげ ゆかりあえ なめこじる | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ みそ | はくさい きゅうり しそ なめこ だいこん にんじん ねぎ | こめ こむぎこ でんぶん あぶら | 618 | 20.0 | 25.5 | 3.0 |
| 9 | 水 | しょくパン | 牛乳 | あきのシチュー フレンチサラダ | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チキン・ポークハム | にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン | しょくパン バター さつまいも ドレッシング | 584 | 23.4 | 33.4 | 2.7 |
| 10 | 木 | カレーピラフ | 牛乳 | にくだんごスープ やきぎょうぎ | ぎゅうにゅう にくだんご ぎょうぎ チキン・ポークハム | たまねぎ にんじん ピーマン コーン こまつな ねぎ | こめ あぶら はるさめ | 593 | 20.6 | 29.1 | 2.7 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | いかとあつあげのもの のりずあえ | ぎゅうにゅう とりにく いか あつあげ まぐろ やきのり | にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう | 638 | 27.6 | 26.8 | 1.8 |
| 15 | 火 | (ごはん) | 牛乳 | ぶたどん はるさめのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキン・ポークハム | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ きゅうり キャベツ | こめ あぶら こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら | 608 | 24.0 | 22.1 | 2.0 |
| 16 | 水 | げんりょう しょくパン | 牛乳 | なすのミートスパゲッティ ごぼうとツナのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいち こなチーズ まぐろ ひじき | にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト ごぼう きゅうり | しょくパン スパゲッティ さとう あぶら ごま ドレッシング | 621 | 26.3 | 35.7 | 2.4 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | とりにくのばいにくやき こんぶあえ きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぎゅうにく くきわかめ さつまあげ だいち | うめ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん さやいんげん | こめ さとう ごまあぶら こんにやく ごま | 632 | 26.7 | 29.8 | 2.3 |
| 18 | 金 | (ごはん) | 牛乳 | ポークカレー ブルーベリーヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム | にんにく にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも パインアップル ブルーベリー | こめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー はちみつ | 675 | 22.8 | 24.1 | 1.9 |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | あじのごまみそかけ さつまいものいそに | ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく さつまあげ ひじき | ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん | こめ ごま さとう あぶら さつまいも こんにやく | 664 | 29.3 | 22.2 | 2.2 |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのかくに ワンタンのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ワンタン | ごぼう にんじん しょうが こまつな たまねぎ たけのこ えのきたけ | こめ こんにやく くろぎとう さとう | 609 | 25.8 | 24.2 | 2.7 |
| 23 | 水 | しょくパン | 牛乳 | かぼちゃコロッケ そえやさい ミネストローネ | ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ だいち チキン・ポークハム | キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ しめじ パセリ トマト | しょくパン あぶら ドレッシング じゃがいも ツイストマカロニ さとう | 535 | 20.6 | 34.5 | 2.3 |
| 24 | 木 | ごはん | 牛乳 | あつあげとチンゲンサイの みそいため ひじきとチーズのあえもの | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ ひじき まぐろ チーズ | にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり | こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら | 615 | 23.5 | 29.6 | 1.6 |
| 25 | 金 | ごはん | 牛乳 | てづくりハンバーグ ポイルキャベツ ポテトスープ | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご チキン・ポークハム | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな | こめ パンこ さとう じゃがいも | 633 | 25.5 | 27.9 | 2.1 |
| 28 | 月 | ごはん てつこひじき | 牛乳 | あつあげとだいこんのみそに わかめのすのもの | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ ちりめん てつこひじき | しょうが だいこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり すだち | こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう | 581 | 22.3 | 21.4 | 2.5 |
| 29 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりにくのワインふうみ イタリアンサラダ オニオンスープ | ぎゅうにゅう とりにく チキン・ポークハム | パセリ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ コーン セロリー | こめ でんぶん あぶら さとう ドレッシング | 707 | 26.9 | 33.2 | 2.4 |
| 30 | 水 | しょくパン | 牛乳 | ポークビーンズ グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち チーズ なまクリーム チキン・ポークハム | にんじん たまねぎ トマト パセリ きゅうり ブロッコリー コーン | しょくパン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング | 576 | 28.1 | 36.3 | 2.8 |
| 31 | 木 | ごはん | 牛乳 | いわしのしょうがに シャッキリごまあえ さつまじる | ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ みそ | れんこん こまつな にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ | こめ ごま さとう さつまいも こんにやく | 592 | 25.1 | 24.3 | 2.4 |

☆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。

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いのがおすすめです。

バナナ

うどん

ごはん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》
10月31日(木)(令和6年度9月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。