

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とることが大切です。



10月第2曜日  
「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取りましょう

《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。