

令和4年 10月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

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 ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん	牛乳	三色井 なめこ汁	とりひきにく たまごとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが なめこ だいこん	こめ さとう	あぶら	603 729	26.2 31.7	19.1 22.5	2.8 3.5
4	火	麦ごはん	牛乳	肉どうふ れんこんサラダ	ぎゅうにく やきとうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじしろねぎ れんこん コーン	こめ おおむぎ こんにやく マロニー さとう	あぶら ごまドレッシ ング	623 743	22.7 27.5	20.8 24.0	1.7 2.0
5	水	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ ほうれんそうのおひたし すいとん	ハンバーグ みそ かつおぶし とり にく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう すいとん		659 808	26.9 32.8	17.9 21.2	2.5 3.4
6	木	ごはん	牛乳	魚の揚げ煮 こんぶあえ さわにわん	さわら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ でんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま	610 734	26.2 30.7	19.5 22.4	1.7 2.3
7	金	コッペパン	牛乳	カレーうどん さつまいもてんぷら アーモンドあえ	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし	コッペパン うど ん さつまいも こむぎこ でん ぷん さとう	あぶら アーモンド	645 785	24.1 29.0	24.8 29.6	2.9 3.9
11	火	麦ごはん	牛乳	ささみフライ ウスターソース ポイルキャベツ とんじる	ささみ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも こんにやく	あぶら	605 717	31.2 34.3	16.4 18.9	2.2 2.8
12	水	さつまいも ごはん	牛乳	いりどうふ わかめのすのもの	とりにくとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さつまいも さとう	ごま あぶら	594 719	25.9 31.6	19.7 23.2	2.3 2.8
13	木	ごはん	牛乳	ホイコウロウ えびシューマイ りんご	ぶたにく えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ ヤングコーン しろねぎ りんご	こめ さとう	あぶら	624 756	24.2 29.2	17.6 20.4	1.4 1.9
14	金	コッペパン	牛乳	じゃがいものミートグラタン コンソメスープ みかんゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ウインナー	ぎゅうにゅう モッツアレラ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも マカロニ みかんゼリー	あぶら	622 746	24.2 29.3	21.2 25.2	2.9 3.5
17	月	ごはん	牛乳	すぶた フルーツあんぱん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤング コーン たけのこ ほししいたけ パイ ン ももかん みかん	こめ でんぷん さとう あんぱんどうふ	あぶら	675 823	24.4 29.3	18.7 22.0	1.5 1.8
18	火	ごはん のりつくだに	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 だいこんサラダ	とりぶたひきにく かんそう大豆 さ つまあげ チキン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう のりつくだに ちりめん	にんじん みずな	しょうが グリーンピース たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	617 744	24.5 29.6	16.9 19.7	2.2 2.7
19	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ ほうれんそうのおひたし おしむぎじる	さば みそ あぶらあげ とりにくとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しめじ だいこん ほししいたけ	こめ さとう おおむぎ	ごま	639 769	29.9 35.6	20.7 23.9	2.5 3.1
20	木	麦ごはん ふくじんづけ	牛乳	さつまいもカレー 大豆とりんごのサラダ	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう 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 エリンギ グリンピー ス りんご コーン きゅうり	こめ おおむぎ さつまいも	あぶら ハーブマヨ ネーズ	694 850	23.0 27.7	21.5 25.9	2.8 4.0
21	金	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ほうれんそうのキッシュ じゃがいものスープ煮	ベーコン たまご ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム モッツアレラ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース	コッペパン ブルーベリー ジャム じゃがいも	あぶら	615 750	27.9 34.3	29.6 35.9	2.5 3.2
24	月	ごはん 味つけのり	牛乳	ジャージャンどうふ もやしのナムル	あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう あじつけのり	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	644 782	28.0 33.9	22.0 26.6	2.3 2.9
25	火	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 そくせきづけ 五目豆	さんまかんろに だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	ごま あぶら	681 789	26.8 30.5	22.6 24.6	2.3 2.7
26	水	ごはん	牛乳	親子丼 ブロッコリーのおかかあえ	とりにく ちくわ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう		607 733	27.0 32.7	18.2 21.2	1.9 2.3
27	木	阿波ギュー 混ぜごはん すだち	牛乳	いかのごますあえ ふしめんのみそじる	ぎゅうにくいか あぶらあげ ちくわ みそ	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが すだち キャベツ もやし たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ さとう ふしめん	ごま あぶら	565 680	24.8 30.0	18.0 20.8	3.2 4.2
28	金	ココア あげパン	牛乳	ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ	ベーコン とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリン ピース カリフラワー コーン キャベツ	パン さとう じゃ がいも こむぎこ	あぶら バター	623 714	23.9 27.0	28.3 33.4	2.5 2.8
31	月	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 ポークウ インナースライス ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピー マン パプリカ 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 こむぎこ さとう	あぶら バター	634 717	21.1 24.1	21.2 23.8	2.7 3.1

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋がやってきました。気候が過ごしやす
い秋は、さまざまなことに集中して取り組めますね！食欲の秋にぴったりの給食献立も
お楽しみに。

今月の献立より 21日「ほうれん草のキッシュ」・・・フランスの家庭料理で、卵に生クリームを混ぜベーコンや野菜を入れて焼きます。31日「ジャンバ
ラヤ」・・・アメリカルイジアナ州の料理で、スパシーな混ぜごはんです。「かぼちゃマフィン」・・・ハロウィンにちなんで作ります。

◇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。

ごはんを食べよう!

10月から、給食のお米が新米になります！
給食の米は「あわみのり」という品種です。

今月の地産地消 新米・しょうが・ピーマン・ブロッコリー(予定)

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。
粒なのでよくかまないとならず、よくかむ
習慣がつきやすい食べ物です。



ゆつくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸
収がとても
緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って
炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘル
シーな食べ物
といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合
うところ。いろいろなおかずに組み合わ
せられ、日本
の食卓を豊か
にしています。

