

# 令和3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)
1	金	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン だいずとりんごのサラダ	ぶたにく ベーコン だいず チキンハム	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピュー レー	にんにくたまねぎ エリンギりんご コーン きゅうり	ロールパン スパゲッティ	あぶら ハーフマヨ ネーズ	653 818	26.1 32.2	24.7 30.2	2.3 3.1
4	月	ごはん	牛乳	肉野菜いため コーンシウマイ みかんゼリー	ぎゅうにくみそ コーンシウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ ヤングコーン	こめ さとう みかんゼリー	あぶら	645 778	23.2 28.0	19.5 23.4	1.8 2.3
5	火	ごはん	牛乳	親子丼 そうめんサラダ	とりにく かまぼこたまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きゅうりコーン	こめ さとう そうめん	あぶら ごまドレッシ ング	668 804	26.8 32.3	22.3 25.3	2.7 3.2
6	水	ごはん	牛乳	たこのからあげ すだち こんぶあえ すいとん	たこのからあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	すだち キャベツ ほししいたけ ごぼう	こめ すいとん	あぶら ごま	600 726	24.9 30.2	16.3 18.8	2.0 2.7
7	木	ごはん のりふりか け	牛乳	やきさわらのみそかけ ブロッコリーのおかかあえ なめこ汁	さわら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう		588 699	28.7 34.0	16.8 18.9	3.1 3.7
8	金	ナン	牛乳	バターチキンカレー わかめサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ちりめん	トマトピュー レー にんじん	にんにくしょうが たまねぎ グリーンピース キャベツコーン	ナン じゃがいも さとう	バター オリーブゆ ドレッシング	633 798	29.2 36.8	32.0 39.5	3.1 4.0
11	月	ごはん たい味つけの 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 でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	644 782	28.0 33.9	22.0 26.6	2.3 2.9
12	火	ごはん	牛乳	とりのからあげレモンソース レタス みそしる	とりにくとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにくレモン レタス だいこん	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	652 796	26.1 31.6	22.6 27.1	2.2 3.0
13	水	ごまわかめ ごはん	牛乳	やきししゃも すだち とさあえ いりどうふ	かつおぶし とりにくとうふ たまご	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん ねぎ	すだち はくさい ほししいたけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	ごま あぶら	622 764	29.5 37.1	21.0 26.1	3.0 3.8
14	木	さつまいも ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ のっぺいじる	ぶたにくみそ とりにくとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	こめ さつまいも さとう さといも でんぶん	あぶら ごま	591 715	27.3 32.8	18.6 21.7	2.4 3.0
15	金	コッペパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ポイルキャベツ マカロニスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも マカロニ		585 715	27.4 33.6	26.8 32.3	2.4 3.1
18	月	ごはん しそひじき	牛乳	あつあげと大根のそぼろ煮 わかめのすのもの	ぶたひきにく とりひきにく かんそうだいず あつあげ	ぎゅうにゅう しそひじき わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ こんやく さとう でんぶん	あぶら ごま	588 704	23.3 27.9	16.9 19.8	2.3 2.8
19	火	きのこのた きこみごは ん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁 みかん	とりにく あぶらあげ さばのみそに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん みかん	こめ さとう	ごまあぶら	617 754	26.7 32.6	22.1 27.2	2.1 2.7
20	水	ごはん	牛乳	三色丼 にゅうめん	とりひきにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	こめ さとう そうめん・ひや むぎ	あぶら	603 728	24.4 29.3	16.8 19.5	2.6 3.3
21	木	ごはん	牛乳	ホイコウロウ ギョウザ りんご	ぶたにく	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 たけのこ ろねぎりんご	こめ さとう ぎょうざ	あぶら	627 771	24.3 29.8	17.6 21.1	1.4 2.0
22	金	きなこ あげパン	牛乳	ポトフ ごぼうとツナのサラダ	きなこ ベーコン ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ グリン ピース ごぼう れん ごん レモン	パン さとう じゃがいも	あぶら バター ごまドレッシ ング	653 733	25.0 28.6	31.2 36.3	2.4 2.7
25	月	麦ごはん	牛乳	豆とかぼちやのコロッケ せんキャベツ ソース とんじる	ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ おおむぎ さつまいも	あぶら	653 799	21.8 25.7	18.6 21.9	2.0 2.6
26	火	ごはん	牛乳	肉団子酢豚 ほうれんそうのナムル	にくだんご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ ヤングコーン たけのこ エリンギ もやし にんにく	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	605 732	22.8 27.4	16.1 18.8	2.9 3.6
27	水	ごはん	牛乳	肉どうふ りっちゃんのげんきサラダ	ぎゅうにく やきと うふ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	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 コーン	こめ こんやく マロニー さとう	あぶら	623 757	23.7 28.7	20.3 24.3	1.9 2.3
28	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き ふしめん汁 MOTTAINAIふりかけ	かつおぶし さわら みそ ちくわ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こまつな パセリ ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ さとう ふしめん	ごまあぶら ごま マヨネーズ	616 739	26.9 31.4	20.5 23.8	2.6 3.4
29	金	セルフホット ドッグ	牛乳	かぶの豆乳シチュー さつまいもと栗のタルト	ちくわウインナー ベーコン とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ かぶ	コッペパン こめこ 米粉タルト	あぶら バター	662 751	23.2 28.6	26.9 32.0	3.8 4.5

## ～今月の給食より～ 読書週間(10/27～11/9)に楽しむ給食

絵本に関連した給食を提供します。コロナ禍で黙食が続く中、少しでも給食時間を楽しんでほしいと思います。

◇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。

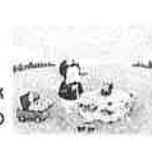
**27日**  
**げんきサラダ**  
「サラダでげんき」より  
りっちゃんがお母さんのために元気になれるサラダを作ります。小学1年生の国語の教科書にものっているお話です。



**28日** もったいない  
**MOTTAINAIふりかけ**  
「もったいないばあさん」より  
「MOTTAINAI(もったいない)」は、日本人が大切にしてきた文化が生まれた言葉。この日は、だしをとった後のこんぶとかつおぶしのでりかけを作ります。



**29日** ホットドッグ  
「バムとケロのぞらのたび」より  
しっかり者のバムといたずらっこのケロ。読むたびに発見がある楽しい絵本。ふたりがたびのおべんとうに持って行ったホットドッグを作ります。



国の実施する補助事業を活用して、6日「県産たこのからあげ」や、11日「たい魚醤油つけのり」、鳴門わかめを無償提供いただきます。  
8日バターチキンカレーは、徳島県情報発信拠点「ターンテーブル」監修のレシピです。使用する阿波尾鶏は補助事業で無償提供いただく予定です。

今月の地産地消 新米・すだち・じゃがいも・さつまいも・しょうが・にんにく・白ねぎ・生しいたけ