

# 10月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
 三水小学校 TEL026-253-3250  
 FAX026-253-3251

【給食目標】 好き嫌いなくなんでも食べよう		主な材料							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
主食	牛乳	おかず		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品					
2月	ごはん	○	からみとうふじる てづくりはるまき ごまずあえ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ だいこん きゅうり	ごはん はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま	中学校がお休みのため、春巻 きを手作りします。	593 Kcal 25.2 g 21.7 g 2.3 g
3火	きりこみ コッペパン	○	こめこまカロニのスープ ドライカレー ポテトサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	コッペパン こめこまカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	切り込みコッペパンにドライ カレーやポテトサラダをはさ んでいただきます。	629 Kcal 25.4 g 24.7 g 3.0 g
4水	ごはん	○	きのこのとんじる やきさばおろしだれかけ わかめサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	秋のさばはあぶらがのってお いしいですよ。大根おろしたっ ぶりのタレです。	580 Kcal 30.0 g 20.4 g 2.1 g
5木	ごはん	○	じゃがいものみそじる ぶたどんのぐ つぼづけあえ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼづけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら いりごま	じゃがいもは飯網町産のもの を使っています。	537 Kcal 24.4 g 13.0 g 2.4 g
6金	コッペパン	○	コーンポタージュ あおだいずと こめこまカロニのサラダ いづなまちのりんご	ベーコン あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン こむぎこ こめこまカロニ	とうにゅうバター	飯網町産の「秋映」をお届け する予定です。	646 Kcal 25.9 g 21.8 g 2.3 g
10火	コッペパン	○	ミートボールスープ ポテトとウィンナーのいそべあげ だいこんのわふうサラダ ブルーベリージャム	とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら	手作りのミートボールをスー プをに入れます。	670 Kcal 25.5 g 28.2 g 2.6 g
11水	ごはん	○	ふわたまトマトスープ さけのレモンソース ツナとかぼちゃのサラダ	とりにく たまご さけ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン きゅうり	ごはん でんぷん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	《中学校家庭科考案献立》 「問題何でもすらすらとける 頭を作る」献立です。	527 Kcal 27.8 g 14.5 g 2.0 g
12木	ごはん	○	ツナととうふのちゅうかに いがぐりむし カラフルおひたし	ツナ とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ もやし コーン	ごはん さとう でんぷん そうめん	あぶら ごまあぶら	栗のいかに見えるように、そう めんを周りにつけます。	619 Kcal 31.2 g 19.7 g 2.1 g
13金	ソフトめん	○	ミートソース とりにくのアプリコットソース しおドレサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	ソフトめん あんずジャム さとう でんぷん	あぶら	ソフト麺との相性抜群の、 ミートソースです。麺にからめ ていただきます。	702 Kcal 34.1 g 23.2 g 3.6 g
16月	ごはん	○	よしのじる きびなごのかりかりあげ(3び) くきわかめのいためもの	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん こんにやく さとう	あぶら	2回目の登場、きびなごで す。丸ごと食べられる小魚で す。よくかんでいただきますよ う。	562 Kcal 23.0 g 15.9 g 2.6 g
18水	くりごはん	○	きのこじる てりやきチキン だいこんのそぼろに ぶどうゼリー	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい だいこん えだまめ	ごはん さとう こんにやく でんぷん ぶどうゼリー	くり あぶら	《三水小学校こだわり献立》 です。秋らしいメニューで統 一されています。楽しみませ ね。	624 Kcal 30.1 g 15.7 g 2.5 g
19木	ごはん	○	みそけんちんじる いわしのかばやき うめのかおりあえ	とりにく とうふ みそ いわし かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり うめ	ごはん こんにやく じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	青魚のいわしは、血液をサラ サラにしてくれますよ。しっか り食べてね。	631 Kcal 28.0 g 20.1 g 3.0 g
20金	こめこパン	○	はくさいとコーンのスープ チキングラタン こんにやくかいそうサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	こめこパン こむぎこ こんにやく	オリーブゆ あぶら とうにゅうバター	チキングラタンを手作りしま す。とろけるチーズをのせて 焼きます。	578 Kcal 30.6 g 22.0 g 2.9 g
23月	ごはん	○	ワンタンスープ チャプチェ キムチあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり	ごはん ワンタン さとう はるさめ	ごまあぶら いりごま	ワンタンスープは人気の汁物 です。乾燥ワンタンを使っ ています。	527 Kcal 23.0 g 12.3 g 1.9 g
24火	むかしながらの あげパン	○	はるさめスープ ポイルウインナー コールスローサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう はるさめ でんぷん	あぶら ドレッシング	白い砂糖をつけた昔ながらの 揚げパンです。	691 Kcal 25.3 g 32.1 g 2.9 g
25水	ごはん	○	やさしいスープ ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	《中学校家庭科考案献立》 「集中力を高める」献立で す。	531 Kcal 26.6 g 15.0 g 2.1 g
26木	ハヤシライス	○	ごぼうとツナのサラダ いづなまちのりんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	ごはん さとう	あぶら	飯網町産の「シナノスイート」 をお届けする予定です。	632 Kcal 26.7 g 18.8 g 2.7 g
27金	パンパン	○	こおりとうふのスープ じゃがいものチーズに もやしとコーンのあえもの	とりにく こおりとうふ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし コーン きゅうり	パンパン じゃがいも	あぶら いりごま	たくさんのじゃが芋を使って チーズ煮を作ります。	600 Kcal 26.0 g 20.1 g 2.8 g
30月	ごはん	○	もずくじる あげだしとうふ きんぴらごぼう	かまぼこ とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん さとう こんにやく	あぶら	豆腐に片栗粉をつけて揚げ た揚げ出し豆腐を作ります。	545 Kcal 17.8 g 16.7 g 2.3 g
31火	まるパン	○	おしむぎいりやさしいスープ とうふハンバーグ いろのこいやさいサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ はくさい えのきごおり キャベツ	まるパン じゃがいも おしむぎ パンこ さとう でんぷん	あぶら	色の濃い「緑黄色野菜」を 使ってサラダを作ります。風 邪の予防にぴったりです。	611 Kcal 30.6 g 22.9 g 3.0 g