



給食の献立を知ろう

学校給食の献立は、みんなの成長に必要な栄養素がバランスよくとれるよう、工夫されています。

**「主食」「主菜」「副菜」をしっかりと
おぼえて、まんべんなく食べましょう。**



給食は、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食べ物を組み合わせています。ですから、栄養バランスの整えやすい献立になっています。

魚介料理・肉料理・卵料理・豆腐料理など
おもに体をつくるたんぱく質が豊富なおかずです。骨や筋肉など体をつくるもとになります。
マーボー豆腐は汁わんに入っているけど、主菜です

野菜料理・汁物・果物など
ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。また、水分補給や足りない栄養素をおぎないます。

ごはん・パン・めんなど
炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

のこさずたべられるといいね

● 給食の献立は、全部食べると、ちょうどよく栄養がとれるように考えられています。 ●

10月よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>こんげつ えんべつさんよてい 今月の遠別産予定</p> <p>花菜夢さんより キャベツ、玉葱、大根 人参、きゅうり、長葱、 じゃがいも、ピーマン、 カレーピーマン</p>				<p>1日 牛乳 そばろかけごはん わかめと 油揚げのみそ汁 中か風きゅうり漬 洋梨ゼリー</p>
<p>4日 牛乳 ごはん 油揚げと 白菜のみそ汁 ささみの甘酢がけ 野菜の五目煮</p>	<p>5日 牛乳 ごはん もやしと 油揚げのみそ汁 つくね焼き ひじきの炒め煮</p>	<p>6日 牛乳 キンパ風 混ぜずし(のり) しめじスープ とうふナゲット2こ とりきゅうり</p>	<p>7日 牛乳 スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ 梨</p>	<p>8日 牛乳 ターメリックライス キーマカレー 福神漬 オレンジポンチ</p>
<p>10月の平均栄養量 エネルギー687kcal たんぱく質 28.2g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.5g</p>		<p>13日 牛乳 菓ごはん 石狩汁 たまご焼き2切れ 三色ごま和え</p>	<p>14日 牛乳 けんちんうどん カレーコロッケ りんご</p>	<p>15日 牛乳 とりすき丼 チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 オレンジゼリー</p>
<p>18日 牛乳 いりこ菜ごはん 油揚げと 大根のみそ汁 ほっけのごまみそ焼き 肉じゃが</p>	<p>19日 牛乳 ごはん とうふと わかめのみそ汁 とりの竜田揚げ もやしのからし和え</p>	<p>20日 牛乳 ごはん 玉ねぎと たまごのみそ汁 たらザンギ いりどり</p>	<p>21日 牛乳 焼きそば えのきの中華スープ えびぎょうざ2こ 元気ヨーグルト</p>	<p>22日 牛乳 麦ごはん きのこカレー 福神漬 フルーツポンチ</p>
<p>25日 牛乳 ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 とりの照り焼き 野菜のおかか和え</p>	<p>26日 牛乳 黒糖パン きのこシチュー チキンナゲット ㊦2こ、㊦3こ ブロッコリーソテー</p>	<p>27日 牛乳 ごはん かき玉汁 鮭の西京焼き いんげんの そばろ炒め煮</p>	<p>28日 牛乳 みそラーメン かぼちゃもち キウイ</p>	<p>29日 牛乳 ビビンバ 肉そぼろ・ナム ル・錦糸卵 ワンタンスープ クレープ</p>

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。
※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月			火			水			木			金																			
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料																		
<h1>10月のこんだてひょう</h1>																															
																															
4	牛乳	牛乳	673kcal	5	牛乳	牛乳	659kcal	6	牛乳	牛乳	673kcal	7	牛乳	牛乳	611kcal	8	牛乳	牛乳	784kcal												
ごはん	精白米			ごはん	精白米			キンパ風 混ぜずし	精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・清酒・人参・小松菜・たくあん・ごま油・鶏卵・ごま・のり			ミートソース スパゲティ	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・小麦粉・トマトソース・りんご・にんにく・牛ひき肉・バター・トマトケチャップ・てんさい糖・オリーブ油			ターメリックライス	精白米・香辛料														
みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			みそ汁	もやし・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			しめじのスープ	ぶなしめじ・わかめ・とうもろこし・コンソメ・鶏がらだし			イタリアンサラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・カラピーマン・ロースハム・食酢・砂糖・植物油・香辛料			キーマカレー	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく														
ささみの甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・てんさい糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁			つくね焼き	豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・てんさい糖・でんぷん			豆腐ナゲット	人参・玉葱・れんこん・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉			梨	梨			福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢														
野菜の五目煮	大根・人参・こんにやく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・本みりん・こいくちしょうゆ・砂糖・米サラダ油			ひじきの炒め煮	ひじき・人参・さつま揚げ・白滝・玉葱・グリーンピース・てんさい糖・米サラダ油			とりきゅうり	鶏肉・きゅうり・人参・生姜・本みりん・食塩・こいくちしょうゆ			梨	梨			オレンジポンチ	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・オレンジジュース														
																															
13	牛乳	牛乳	726kcal	14	牛乳	牛乳	640kcal	15	牛乳	牛乳	666kcal	18	牛乳	牛乳	702kcal	19	牛乳	牛乳	662kcal	20	牛乳	牛乳	654kcal	21	牛乳	牛乳	707kcal	22	牛乳	牛乳	770kcal
栗ごはん	精白米・栗・食塩・ごま			けんちんうどん	うどん・鶏肉・大根・玉葱・人参・さつま揚げ・長葱・ぶなしめじ・油揚げ・豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節			カレーコロッケ	じゃがいも・玉葱・人参・砂糖・カレー粉・牛肉・中濃ソース・食塩・小麦粉・植物油・粉末卵			りんご	りんご			ごはん	精白米														
石狩汁	鮭・食塩・清酒・玉葱・大根・人参・焼き豆腐・長葱・つきこんにやく・無添加味噌・だし昆布・生姜			たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・砂糖・食塩・植物油			三色ごま和え	いんげん・もやし・人参・ごま・本みりん・砂糖・こいくちしょうゆ			焼きそば	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・米サラダ油・焼きそばソース・ウスターソース・生姜			とりすき井の具	とり肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん														
ごはんとみそ汁	精白米・大根菜・しらすぼし・食塩			鶏の竜田揚げ	鶏もも肉・生姜・しょうゆ・砂糖・清酒・本みりん・片栗粉・米サラダ油			いり鶏	鶏肉・こんにやく・ごぼう・人参・椎茸・いんげん・本みりん・三温糖・食塩・しょうゆ・米サラダ油			えびぎょうざ	えび・魚肉すり身・キャベツ・玉葱・ラード・筍・卵白・絹さや・ごま油・チキンエキス・食塩・砂糖・オイスターソース・菜種油・でん粉・小麦粉			みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし														
ほっけのごまみそ焼き	ほっけ・無添加味噌・ごま・てんさい糖・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ			もやしの辛し和え	もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子			元気ヨーグルト	元気ヨーグルト			りんご	りんご			オレンジゼリー	オレンジゼリー														
肉じゃが	じゃがいも・人参・しらたき・玉葱・豚肉・グリーンピース・砂糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油			黒糖パン	黒糖パン			ごはんとみそ汁	精白米			焼きそば	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・みそ・鶏がら・豚がら・食塩・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく			きのこカレー	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・えのき茸・舞茸・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく														
25	牛乳	牛乳	631kcal	26	牛乳	牛乳	676kcal	27	牛乳	牛乳	641kcal	28	牛乳	牛乳	756kcal	29	牛乳	牛乳	740kcal												
ごはん	精白米			きのこシチュー	じゃがいも・玉葱・人参・たもぎ茸・マッシュルーム・ぶなしめじ・舞茸・グリーンピース・牛乳・脱脂粉乳・食塩・胡椒・米サラダ油・小麦粉・でん粉・ポークブイヨン・野菜パウダー			かき玉汁	鶏卵・人参・豆苗・長葱・食塩・酒・清酒・しょうゆ・だし昆布・かつお節・片栗粉			かぼちゃもち	かぼちゃ・食塩・片栗粉・揚げ油・こいくちしょうゆ・砂糖			ワナンタスープ	ワナンタの皮・鶏肉・人参・長葱・チンゲン菜・ポークエキス・食塩・しょうゆ・こしょう・コンソメ														
みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			チキンナゲット	チキンナゲット			いんげんのそぼろ炒め	いんげん・焼きちくわ・豚ひき肉・米サラダ油・無添加みそ・本みりん・こいくちしょうゆ・砂糖・ごま油			キウイ	キウイフルーツ			クレープ	カスタードクレープ														
とりの照り焼き	鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・三温糖・でんぷん			ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう																										
野菜のおかか和え	小松菜・もやし・人参・こいくちしょうゆ・花かつお																														