

令和3年度 10月の給食献立予定表 国見町給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | お知らせ | エネルギーのもと | からだをつくるもと | からだのちょうしをととのえるもと | エネルギー kcal | 給食がお休み |
|----|---|--|---|------------------------------|--|--|-------------------------|--------------|
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 メイプルサーモンの西京焼き 五目きんぴら とん汁 | 生産者応援献立 ～福島県西郷村～ メイプルサーモン | ごはん さとう ごま じゃがいも | こめ油 サーモン とり肉 さつまあげ みそ ぶた肉 とうふ | 牛乳 にんじん ごぼう だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ | 幼 498 小 617 中 771 | |
| 4 | 月 | セルフチャーハン 牛乳 やさいはるまき ちゅうかコーンスープ | | ごはん はるまきの皮 でん粉 | こめ油 焼きぶた とり肉 ぶた肉 たまご | 牛乳 にんじん こまつな むきえだまめ 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし キャベツ | 幼 - 小 632 中 817 | 幼稚園 |
| 5 | 火 | サンドパン スライスチーズ 牛乳 福島牛のメンチカツ パックソース ゆでキャベツ とり肉とじゃがいものスープ | 生産者応援献立 ～福島県 福島牛～ | パン じゃがいも | こめ油 牛肉 とり肉 | 牛乳 にんじん こまつな チーズ 玉ねぎ キャベツ | 幼 614 小 700 中 835 | |
| 6 | 水 | ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き こんにやくのおかか煮 どさんこ汁 | | ごはん さとう じゃがいも | こめ油 さば とり肉 ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ かつお節 | 牛乳 にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ | 幼 124 小 - 中 798 | 幼牛乳のみ 小学校 |
| 7 | 木 | カットコッペパン 牛乳 チキンサラダ ウイナートマトソースかけ ABCスープ ブルーベリーゼリー | 目の愛護デー | パン さとう でん粉 マカロニ | こめ油 ウイナー とり肉 ベーコン | 牛乳 にんじん こまつな チーズ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり むきえだまめ とうもろこし ブルーベリー | 幼 580 小 671 中 833 | |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 手作りミートローフ こぶきいも やさいスープ | | ごはん じゃがいも パン粉 | こめ油 ぶた肉 とり肉 だいたまご ベーコン | 牛乳 にんじん こまつな パセリ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ | 幼 486 小 - 中 - | 小学校 中学校 |
| 11 | 月 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー りっちゃんサラダ ひとくちりんごゼリー | | 麦ごはん じゃがいも さとう | こめ油 ハム かつお節 ぶた肉 ハヤシルウ | 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり スキムミルク とうもろこし にんにく チーズ 玉ねぎ | 幼 589 小 746 中 928 | |
| 12 | 火 | バターパン キャラメルクリーム 牛乳 さけの香草パン粉焼き あおなとベーコンのソテー ミネストローネ |  | パン パン粉 じゃがいも キャラメルクリーム | こめ油 さけ ベーコン とり肉 オリーブオイル | 牛乳 にんじん こまつな トマト パセリ とうもろこし にんにく 玉ねぎ | 幼 565 小 690 中 885 | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 おやこ煮 ミニトマト2こ 呉汁 | | ごはん さとう じゃがいも | こめ油 とり肉 なたまご ぶた肉 とうふ だいたまご みそ 油あげ | 牛乳 にんじん ミニトマト みつば だいこん 玉ねぎ 長ねぎ | 幼 - 小 614 中 768 | 幼稚園 |
| 14 | 木 | カットコッペパン 牛乳 ミートサンドの具 しろはなまめのポターージュ りんご |  | パン さとう パン粉 じゃがいも | こめ油 ぶた肉 だいたまご とり肉 しろはなまめ 生クリーム シチュールウ | 牛乳 にんじん ピーマン マッシュルーム りんご スキムミルク チーズ | 幼 550 小 668 中 844 | |
| 15 | 金 | ごはん なっとう 牛乳 ひじきの油いため さつま汁 | | ごはん さとう さつまいも | こめ油 とり肉 油あげ ぶた肉 みそ とうふ なっとう | 牛乳 にんじん さやいんげん ひじき ほししいたけ こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ | 幼 490 小 629 中 801 | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ほうれん草のごまあえ じゃがいもと油あげのみそ汁 | 食育week 19日～25日 | ごはん さとう じゃがいも | こめ油 とり肉 油あげ みそ | 牛乳 ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ | 幼 518 小 - 中 - | 小学校 中学校 |
| 19 | 火 | チョコチップパン 牛乳 とり肉のカレーマヨネーズ焼き はるさめサラダ たまごスープ | 10月生まれのお誕生日 おめでとう給食 | パン さとう はるさめ でん粉 | ごま油 とり肉 ハム 玉ねぎ マヨネーズ | 牛乳 にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 幼 596 小 731 中 962 | |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ぶた肉のうま煮 ☆かぼちゃすいとんみそ汁 | みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑PART2) ☆藤田地区 高橋さん | ごはん さとう 小麦粉 白玉粉 | こめ油 いわし ぶた肉 がんもどき 油あげ こうやとうふ みそ | 牛乳 にんじん さやいんげん かぼちゃ こんにやく ほししいたけ 玉ねぎ | 幼 124 小 666 中 895 | 幼牛乳のみ |
| 21 | 木 | 黒パン 牛乳 しろみ魚のピザソース焼き ごぼうサラダ オニオンスープ | カミカミ給食  | パン ごま | マヨネーズ ホキ ハム ベーコン | 牛乳 にんじん パセリ ごぼう むきえだまめ えのきたけ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 幼 581 小 712 中 906 | 幼年中・年長 |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 たいのごまみそ焼き ちぐさやえ さわにわん | 生産者応援献立 ～愛媛県たい～ | ごはん さとう | ごま たい みそ かまぼこ たまご ぶた肉 | 牛乳 にんじん ほうれん草 みつば ほししいたけ だいこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ | 幼 497 小 630 中 786 | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 チキンみそカツ きりぼしだいこんとこんぶのふくめ煮 ◎御講汁 | ◎京都府郷土料理 | ごはん さとう パン粉 | こめ油 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 にんじん こまつな にんじん さやいんげん きりぼしだいこん かぶ | 幼 521 小 629 中 792 | |
| 26 | 火 | サンドパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 海そうサラダ コーンポターージュ | 県北中学校 1年生考案献立 | パン でん粉 さとう じゃがいも | こめ油 とり肉 ぶた肉 生クリーム | 牛乳 にんじん きゅうり むきえだまめ スキムミルク わかめ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし | 幼 571 小 699 中 885 | |
| 27 | 水 | 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ポテトサラダ 焼きりんご | 職場体験に来た 生徒が考えた 献立 | 麦ごはん さとう てん粉 じゃがいも | ごま油 ぶた肉 ハム みそ とうふ バター マヨネーズ | 牛乳 にんじん にら ほししいたけ きゅうり キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ りんご | 幼 124 小 718 中 880 | 幼牛乳のみ 幼年少 |
| 28 | 木 | ソフトめん 牛乳 わかたけしのだ煮 だいがくいも わかめかけ汁 ヨーグルト |  | ソフトめん さつまいも さとう 水あめ | こめ油 とり肉 なたまご 油あげ わかめ ヨーグルト | 牛乳 にんじん ほししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ | 幼 624 小 705 中 852 | |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 肉じゃが さばのしょうが煮 ほうれん草ときのこのおひたし | | ごはん さとう じゃがいも | ごま油 ぶた肉 さば こめ油 | 牛乳 ほうれん草 にんじん さやいんげん えのきたけ こんにやく もやし 玉ねぎ | 幼 124 小 - 中 830 | 幼牛乳のみ 小学校 |

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

麦ごはんは食物せんいを豊富にふくみ、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。また、よくかんで食べることで肥満予防にもなります。

★エネルギーのもとになる★
炭水化物をとって 勉強も運動もがんばろう！

効果1 体をうごかすよ
効果2 集中力があがりますよ

のこさずに食べてもらいたいな



| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|------------|---------|------|--------|----------|--------|------|
| 小 674 | 27.4 | 22.4 | 81.3 | 383 | 5.0 | 2.4 |
| 中 846 | 33.3 | 25.7 | 108.1 | 407 | 7.0 | 2.9 |
| 幼 462 | 19.6 | 16.8 | 51.4 | 311 | 3.1 | 1.6 |