

10月 献立表(こんだてひょう)



2023年10月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
2 (月)	牛乳	牛乳				10 (火)	牛乳						
	ごはん		こめ				パン		パン				
	キムチスープ	豆腐 鶏肉		もやし・玉ねぎ ニラ・えのき 人参 白菜キムチ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ		ミートボールの トマト煮	豚肉 鶏肉	パン粉 マカロニ 砂糖 サラダ油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト(缶)	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース		
	チャプチェ	豚肉	サラダ油	にんにく・生姜 人参・青ねぎ	糸こんにゃく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ		さつまいもサラダ (マヨネーズ)	ハム	さつまいも マヨネーズ ※卵使用 別付け	きゅうり 人参	鶏ガラ・生姜		
	ヨーグルト	ヨーグルト			しいたけ 塩・こしょう								
3 (火)	牛乳	牛乳				11 (水)	牛乳						
	パン		パン				栗ごはん		こめ 栗		塩 酒		
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 塩・こしょう		きのこ汁	油揚げ 豆腐 赤みそ・白みそ		しめじ・えのき しいたけ 人参・大根 白菜・青ねぎ	削り節・昆布		
	海藻サラダ (ゆずドレッシング)	わかめ	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ 人参 コーン			いわしの かば焼き風	いわし	でんぷん 米油 砂糖		しいたけ 人参・大根 白菜・青ねぎ	塩 みりん 濃口しょうゆ	
4 (水)	牛乳	牛乳				12 (木)	牛乳						
	ごはん		こめ				ホットドック (パン/ロングウインナー カレーキャベツ/ケチャップ)		パン				
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		ごぼう しいたけ 白菜 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・酒		玉ねぎたっぷり スープ	ウインナー		キャベツ	カレー粉 ケチャップ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう		
	ぶり大根	ぶり	砂糖	生姜 大根	みりん 濃口しょうゆ			鶏肉	じゃがいも	人参 小松菜 玉ねぎ	コンソメ 淡口しょうゆ		
5 (木)	牛乳	牛乳				13 (金)	牛乳						
	パン		パン				キーマカレーライス 白菜スープ		こめ 米				
	ほうれん草スープ	ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ 人参	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ			豚肉	カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン セロリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩・こしょう		
	ササミチーズフライ	鶏肉	パン粉・小麦粉 こめあぶら 米油		塩・こしょう しょうゆ			鶏肉		白菜 大根 青ねぎ 人参	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう		
	コーンと枝豆のマリネ (イタリアンドレッシング和え)	チーズ	ドレッシング ※卵なし 和えています	コーン えだまめ 枝豆							もやし		
6 (金)	牛乳	牛乳				16 (月)	牛乳						
	ごはん		こめ				チャーハン		こめ 米		人参・玉ねぎ	塩	
	かき卵汁	たまご 卵 鶏肉		青ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 小松菜	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん		ワンタンスープ	チキンエキス	ごま油 砂糖	たけのこ しいたけ	しょうゆ 香辛料		
	トンテキ						大学芋	豚肉	小麦粉	玉ねぎ・生姜 白菜・人参 しいたけ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		
	キャベツ	豚肉	砂糖	にんにく	塩・こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ みりん				さつまいも 米油 砂糖・水あめ 白ごま	もやし・青ねぎ	濃口しょうゆ みりん		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	
10月平均栄養量	611	14	30	2	294	71	2.1	200	0.58	0.48	26	4.6	

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
17 (火)	牛乳	牛乳				25 (水)	牛乳				
	パン		パン				ごはん		こめ		
	ミネストローネ	ベーコン	サラダ油	キャベツ 人参・玉ねぎ	コンソメ 塩・こしょう		高野豆腐の煮物	鶏肉 棒天ぷら	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 大根	濃口しょうゆ みりん
	マカロニの チーズソース和え	ウインナー チーズ	マカロニ サラダ油	ほうれん草 人参 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう		人参しりしり	ツナ	サラダ油	人参 コーン 青ねぎ	塩・こしょう 淡口しょうゆ しょうゆ・みりん にぼし・かつお
18 (水)	牛乳	牛乳			26 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ				パン		パン		
	芋煮	豚肉 赤みそ	里芋 砂糖	ごぼう 大根・人参 いんげん豆		こんにゃく みりん・酒 削り節	かぶのスープ	ベーコン	じゃがいも	かぶ 人参 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	厚揚げの 和風そぼろ炒め	鶏肉 厚揚げ ひじき	サラダ油 白ごま 砂糖	切り干し大根 しいたけ 生姜 青ねぎ		濃口しょうゆ 酒 みりん	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖	玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース
19 (木)	牛乳	牛乳			27 (金)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ごはん		こめ		
	コーンチャウダー	鶏肉	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参 コーン		みりん・酒 削り節	きざみうどん	油揚げ	うどん	小松菜 人参 青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩・みりん
	チリコンカン	大豆 豚肉	サラダ油	玉ねぎ・人参 青ピーマン にんにく トマト(缶)		ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう	牛肉とごぼうの しぐれ煮	かまぼこ	砂糖 サラダ油	ごぼう 生姜	こんにゃく みりん・酒 濃口しょうゆ
20 (金)	牛乳	牛乳			30 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ				キャロットピラフ	鶏肉	こめ 植物油	人参・コーン 赤ピーマン	塩・こしょう
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	里芋	人参 大根 ごぼう 青ねぎ		こんにゃく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節・昆布	ポークシチュー	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルギーフリー	人参 玉ねぎ マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ・こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ・塩
	サバのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	生姜		酒・みりん 濃口しょうゆ	マカロニサラダ (ゴマドレッシング)	ツナ	マカロニ ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり 人参 えだまめ 枝豆	
23 (月)	牛乳	牛乳			31 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ				パン		パン		
	サンラータン	鶏肉 豆腐	春雨 ごま油 砂糖	人参 えのき たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ		鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 酢・塩・こしょう トウバンジャン コンソメ	きのこスープ	鶏肉		えのき・しめじ エリンギ 人参・玉ねぎ ほうれん草	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	ホイコーウロウ	豚肉 赤みそ 八丁みそ	サラダ油 砂糖	キャベツ・生姜 赤・青ピーマン にんにく		濃口しょうゆ 塩・こしょう	かぼちゃコロケ	豚肉	パン粉・小麦粉 でんぷん・米油	かぼちゃ 玉ねぎ	塩・こしょう
24 (火)	牛乳	牛乳			 <p>身近な「SDGs」を意識してみませんか？ この数年で「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。 世界中のすべての人びとが、安心して暮らして続けられる社会を目指すものです。</p>						
	パン		パン		 <p>給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！</p>						
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参・キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう・コンソメ 淡口しょうゆ	 <p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する 給食から、バランスのよい食事について学ぶ 食器を大切に使う 食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>					
	白身魚フライ (タルタルソース)	ホキ	米粉・じゃがいも でんぷん・米油 タルタルソース ※卵なし 別付け		塩・こしょう						
粉ふき芋	青のり		じゃがいも	塩							