

2024年10月献立表(こんだてひょう)

2024年10月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名(さいりょう名)				日	献立名	材料名(さいりょう名)					
		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		
1 (火)	牛乳	牛乳				8 (火)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン	パン					
	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 塩、こしょう		ジュリエンスープ	ベーコン	春雨	大根、人参 キャベツ、玉ねぎ パセリ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう、コンソメ 淡口しょうゆ		
	わかめの海藻サラダ	わかめ		キャベツ、人参 コーン			さつまいもグラタン	鶏肉	さつまいも シチュールウ チーズ、パン粉 サラダ油	玉ねぎ、人参 マッシュルーム ほうれんそう	塩、こしょう		
	ゆずドレッシング		ドレッシング ※卵なし、別付け				ぶどうゼリー (Fe入り)		砂糖	ぶどう			
2 (水)	牛乳	牛乳				9 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		ごぼう、玉ねぎ 人参、青ねぎ	こんにやく 削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒		豚汁	豚肉、豆腐 きざみ揚げ 白みそ、赤みそ		人参、白菜 青ねぎ	こんにやく 削り節、昆布		
	ブリと大根の煮物	ブリ	砂糖	生姜、大根	酒、みりん 濃口しょうゆ		魚の秋野菜 あんかけ	鮭	片栗粉、米油 砂糖	玉ねぎ、人参 いんげん、しめじ なす	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布		
	粉ふきいも		じゃがいも	パセリ	塩								
3 (木)	牛乳	牛乳				10 (木)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				ホットドッグパン		パン				
	ほうれん草のスープ	鶏肉		玉ねぎ、白菜 人参、しめじ、生姜 ほうれん草、もやし	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう、コンソメ		玉ねぎスープ	鶏肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ 小松菜 パセリ	鶏ガラ、生姜 塩、こしょう、コンソメ 淡口しょうゆ		
	ササミチーズフライ	鶏肉 チーズ	パン粉 小麦粉 米油		塩・こしょう しょうゆ		ロングウインナー	ウインナー		キャベツ	カレー粉 塩、こしょう		
	キャベツ			キャベツ			ケチャップ				ケチャップ		
4 (金)	牛乳	牛乳				11 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	かきたま汁	卵 鶏肉		えのき、人参 玉ねぎ、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん		みそ汁	鶏肉、きざみ揚げ 赤みそ、白みそ		人参、白菜 青ねぎ	削り節、昆布		
	豚肉とさつまいもの 照り炒め	豚肉	さつまいも 砂糖、サラダ油	玉ねぎ、いんげん	濃口しょうゆ みりん、酒		荳わかめの きんぴら	豚肉、荳わかめ	砂糖、サラダ油	ごぼう、人参 いんげん	こんにやく 濃口しょうゆ みりん、酒		
7 (月)	牛乳	牛乳				15 (火)	牛乳	牛乳					
	チャーハン	豚肉 チキンエキス	米 ごま油 砂糖	人参・玉ねぎ たけのこ しいたけ	塩 しょうゆ 香辛料		パン		パン				
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白ごま	玉ねぎ、大根 人参、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん、塩、コンソメ		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ、パセリ トマト缶	塩、こしょう、コンソメ ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ、生姜		
	中華炒め	豚肉、イカ	サラダ油 片栗粉	玉ねぎ、チンゲン菜 人参、たけのこ しいたけ、生姜	酒、淡口しょうゆ 塩、こしょう、コンソメ		マカロニの チーズソース和え	ツナ チーズ	マカロニ サラダ油	ほうれん草、人参 玉ねぎ、コーン	塩、こしょう		
小学生		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	15	30	2	310	69	3	192	0.6	0.5	24	4
中学生		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		830	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
10月平均栄養量		760	15	30	2.5	334	94	3.2	226	0.8	0.5	32	6

献立名(さいりょう名)						献立名(さいりょう名)					
日		献立名		材料名(さいりょう名)		日		献立名		材料名(さいりょう名)	
		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
16 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳				24 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	ご飯						パン		パン		
	飛鳥鍋	あすのたけ鍋	鶏肉、豆乳	じゃがいも	人参、白菜		コンソメスープ	ベーコン		人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
	白みそ	あじみそ			ごぼう、白ねぎ					かぶ、玉ねぎ	塩、こしょう、コンソメ
17 (木)	厚揚げの	あつあげの				25 (金)	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ
	オイスターソース炒め	おいスターソース炒め	豚肉	サラダ油	玉ねぎ、人参		小松菜とコーンの炒め物		コーン	小松菜	塩、こしょう
				砂糖	青ピーマン、しいたけ						しょうゆ、コンソメ
					濃口しょうゆ						
18 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳				28 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	ご飯						かやくうどん	鶏肉、きざみ揚げ	うどん	玉ねぎ、人参	削り節、昆布
	コーンポタージュ	フランク	シチュールウ	玉ねぎ、人参				焼き蒲鉾		しいたけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩
			クリームコーン缶	コーン、パセリ			豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、ひじき	砂糖	ごぼう、生姜	こんにやく
21 (月)	チリコンカン	ちりこんかん	大豆、豚ひき肉	サラダ油	玉ねぎ、人参	29 (火)	イタリアンサラダ	イカ、タコ		きゅうり、キャベツ	
					青ピーマン、にんにく		イタリアンドレッシング		ドレッシング		
					トマト缶				※卵なし、別付け		
					ウスターソース						
22 (火)	サバの生姜煮	さばのしょうが煮	サバ	砂糖	生姜	30 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	海苔のつくだに	のり、にぼし			酒、みりん		パン		パン	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
		かつお			濃口しょうゆ		ポトフ	フランク	じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ
					醤油、みりん		アクアパッツァ	アジ、タコ	サラダ油	玉ねぎ、トマト缶	酒、コンソメ
23 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳				31 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	ご飯						鶏肉のシャンタン	鶏肉	春雨	玉ねぎ、人参	鶏ガラ、生姜
	中華スープ	ちゅうかスープ	鶏肉、わかめ		玉ねぎ、人参					もやし、青ねぎ	淡口しょうゆ
	豆腐	とうふ		青ねぎ	塩、こしょう、コンソメ						塩、こしょう、コンソメ
24 (木)	ホイコウロウ	ほいこうろう	豚肉	砂糖、サラダ油	キャベツ、生姜	32 (金)	豚キムチ炒め	豚肉	砂糖、サラダ油	生姜、玉ねぎ	濃口しょうゆ、酒
	赤みそ	あかみそ		ごま油	赤パプリカ、にんにく					白菜キムチ、にら	
	八丁みそ	はっちょうみそ			青ピーマン						
25 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳				33 (土)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	パン		パン				ご飯		こめ		
	春雨スープ	春雨	春雨	ちんげんさい、人参	鶏ガラ、コンソメ						
				コーン、もやし、生姜	塩、こしょう						
26 (土)	白身魚のフライ	ほき	小麦粉、パン粉		塩、こしょう	34 (日)					
	ノンエッグタルタル		タルタルソース								
			※卵なし 別付け								
	ブロッコリー			ブロッコリー							
27 (日)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳				35 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			
	ご飯						パン		パン	人参、白菜	鶏ガラ、生姜
	関東煮	かんとう煮	鶏肉、厚揚げ	じゃがいも	人参、大根		豆乳スープ	鶏肉、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ
	棒天ぷら	ぼうてんぷら		砂糖	いんげん		コロッケ	豚肉	砂糖、マッシュポテト	玉ねぎ	塩
28 (月)	きゅうりとわかめの	きゅうりとわかめ				36 (火)	とんかつソース				とんかつソース
	しらす和え	ちりめんじゃこ	砂糖	きゅうり	酢、醤油		パンキンパバロア	豆乳	砂糖	南瓜ペースト	塩