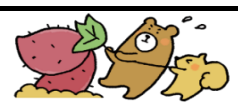
令和４年　１０月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：食べ物の旬を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
3	月	ごはん　牛乳 とり肉と野菜の焼きつくね　なごみ和え とうふのとろみ汁	牛乳　とり肉 ハム　とうふ ひじき　こんぶ	れんこん　切り干し大根　にんじん きくらげ　むき枝豆　もやし 大根　しめじ　長ねぎ	ごはん　さといも でん粉　さとう パン粉　ドレッシング	幼　－ 小　668 中　821	－ 23.6 27.5	－ 14.5 15.7	－ 2.2 2.5	幼稚園
4	火	ごはん　牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き 五目きんぴら　とん汁　オレンジ	牛乳　さば　とり肉 くきわかめ　さつまあげ ぶた肉　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　玉ねぎ 長ねぎ　オレンジ	ごはん　こめ油 さとう　ごま じゃがいも	幼　506 小　－ 中　805	21.4 － 32.0	17.6 － 23.1	1.5 － 2.3	小学校
5	水	麦ごはん　牛乳 まめまめサラダ チキンカレー	牛乳　ハム　えんどう豆 ひよこ豆　レンズ豆　あずき とり肉　チーズ　スキムミルク	むき枝豆　とうもろこし キャベツ　きゅうり　にんにく 玉ねぎ　にんじん　パプリカ	ごはん　大麦　きび　赤米 ドレッシング　じゃがいも こめ油　カレールウ　ハヤシルウ	幼　504 小　656 中　839	17.0 21.2 26.1	14.4 17.2 19.4	1.9 2.4 2.8	
6	木	コッペパン　キャラメルクリーム　牛乳 ミートローフ　粉ふきいも 野菜スープ	牛乳　ぶた肉　とり肉 大豆　たまご えんどう豆　ベーコン	玉ねぎ　パセリ にんじん　とうもろこし キャベツ　小松菜	パン　パン粉 じゃがいも キャラメルクリーム	幼　124 小　－ 中　812	6.1 － 39.2	7.0 － 19.9	0.2 － 3.3	幼牛乳のみ 小学校
7	金	生産者応援献立～食べて生産者の方々を応援しよう！～　福島県産ぶた肉のカツを会津の郷土料理のソースカツにして出します。								
		ごはん　牛乳 ソースカツ　ごまあえ わかめとふのみそ汁	牛乳　ぶた肉 みそ　とうふ わかめ	ほうれん草　もやし にんじん　玉ねぎ 長ねぎ	ごはん　こめ油 パン粉　でん粉 さとう　ごま　ふ	幼　579 小　868 中　996	22.2 33.8 36.9	22.4 33.2 34.3	1.7 2.7 3.0	
11	火	ごはん　牛乳 とうふハンバーグ野菜おろしソースかけ キャベツの塩こんぶあえ　すいぎょうざスープ	牛乳　とうふ　とり肉 塩こんぶ ぶた肉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん 大根　キャベツ　きゅうり　もやし 干ししいたけ　長ねぎ　チンゲンサイ	ごはん　さとう でん粉 小麦粉　ごま油	幼　124 小　568 中　728	6.1 19.2 23.2	7.0 14.5 16.4	0.2 2.2 2.6	幼牛乳のみ
12	水	生産者応援献立～食べて生産者の方々を応援しよう！～　愛媛県産真鯛のフライです。道の駅料理長直伝のりんごみそソースで味わいましょう。								
		ごはん　牛乳　牛乳 たいフライのりんごみそソースかけ おひたし　さわにわん	牛乳　たい　みそ かまぼこ　ぶた肉	りんご　小松菜　キャベツ もやし　にんじん　干ししいたけ 大根　玉ねぎ　長ねぎ　みつば	ごはん　こめ油 さとう　ごま油 パン粉　でん粉	幼　549 小　650 中　775	25.7 28.9 32.5	20.7 22.2 23.1	1.8 2.1 2.4	
13	木	しょうゆラーメン　牛乳 じゃがいもの茶きんむし もやしのナムル　青りんごゼリー	牛乳　とり肉 ぶた肉　なると たまご	グリンピース　もやし　にんじん キャベツ　にんにく　しょうが 玉ねぎ　長ねぎ　小松菜　りんご	中華ソフトめん　じゃがいも ごま　さとう　ごま油 こめ油　小麦粉　バター	幼　498 小　594 中　745	21.0 24.4 30.4	13.7 15.8 17.7	2.4 3.0 3.5	幼年少
14	金	ごはん　牛乳　かつおのごまドレッシングがけ 小松菜となまあげの煮びたし なめこと大根のみそ汁	牛乳　かつお なまあげ　こんぶ みそ	しょうが　玉ねぎ　こねぎ にんじん　もやし　小松菜 大根　なめこ　長ねぎ	ごはん　こめ油　でん粉 ごま油　さとう ごま　じゃがいも	幼　484 小　598 中　762	23.1 26.4 32.4	14.0 15.9 18.3	1.6 2.2 2.5	幼年中長
17日～21日は国見食育week										
17	月	かみかみ献立　よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。歯を食いしばって力を出せるように、じょうぶな歯を育てましょう。								
		ごはん　牛乳　とり肉のマーマレード焼き 切り干し大根のごまネーズあえ 青菜のみそ汁	牛乳　とり肉 ハム　とうふ　みそ	にんにく　切り干し大根 きゅうり　にんじん 小松菜	ごはん　マーマレードジャム マヨネーズ　さとう ごま　じゃがいも	幼　519 小　669 中　－	21.2 26.4 －	17.6 21.4 －	1.6 2.2 －	中学校
18	火	♪三重県郷土料理献立♪　三重県の郷土料理の僧兵汁を味わいましょう。								
		ごはん　なっとう　牛乳 さけの紅葉焼き　きりざい 僧兵汁	牛乳　さけ ぶた肉　とうふ　みそ みそ　なっとう	にんじん　のざわなづけ　大根 きゅうり　たくあん　にんにく　ごぼう れんこん　干ししいたけ　長ねぎ	ごはん　マヨネーズ さとう　さといも	幼　537 小　705 中　893	24.8 31.8 39.2	20.9 26.9 31.9	1.8 2.4 2.9	
19	水	かみかみ献立　よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。一口目を飲みこんでから、次の料理を口に入れることを心がけよう。								
		ごはん　牛乳　セルフツナごはんの具 ポテトとじゃこのチーズ焼き くきわかめスープ	牛乳　マグロオイルフレーク ちりめんじゃこ　チーズ とり肉　くきわかめ	にんじん　玉ねぎ　にんにく しょうが　もやし キャベツ　長ねぎ	ごはん　さとう じゃがいも こめ油	幼　－ 小　632 中　769	－ 27.0 31.4	－ 21.8 23.4	－ 2.4 2.8	幼稚園
20	木	10月生まれのお誕生日おめでとう給食　10月生まれのみなさん　お誕生日おめでとうございます！								
		キャロットパン　牛乳 ハムカツ　グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳　ハム とり肉	にんじん　キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんにく 玉ねぎ　トマト　パセリ	パン　マーガリン さとう　こめ粉　こめ油 ドレッシング　じゃがいも　大麦	幼　542 小　641 中　861	19.1 22.4 28.6	20.4 22.9 28.6	1.8 2.2 2.9	
21	金	☆みんなで食べる国見の日☆・♡地産地消献立♡　国見町食卓図鑑PARTより　森江野地区　八巻さんの「野菜たっぷりおから炒り」国見町や伊達地区、福島県内の食材を使います。								
		ごはん　牛乳　しのだ煮 やさいたっぷりおからいり どさんこ汁	牛乳　とり肉　油あげ さつまあげ　おから ぶた肉　とうふ　みそ	たけのこ　ごぼう　にんじん　大根 干ししいたけ　長ねぎ　小松菜 にんにく　しょうが　もやし　とうもろこし	ごはん　さとう　でん粉 こめ油　じゃがいも バター	幼　494 小　613 中　753	20.1 24.0 27.7	16.4 18.7 20.2	1.8 2.2 2.5	
24	月	ごはん　牛乳 いわしのうめ煮　ひじきサラダ 肉じゃが	牛乳　いわし ひじき　ハム ぶた肉	うめ干し　きゅうり　とうもろこし キャベツ　にんじん　こんにゃく 玉ねぎ　さやいんげん	ごはん　こめ油 じゃがいも さとう　ごま油	幼　571 小　－ 中　889	22.7 － 32.0	13.2 － 17.0	1.7 － 2.5	小学校
25	火	ごはん　牛乳 ポークしゅうまい　マーボーあつあげ 春雨スープ	牛乳　ぶた肉 大豆　みそ あつあげ　とり肉	にんにく　しょうが　干ししいたけ にんじん　たけのこ　さやいんげん 玉ねぎ　小松菜	ごはん　こめ油 さとう　でん粉 春雨　小麦粉　ごま油	幼　124 小　618 中　779	6.1 24.7 29.7	7.0 18.9 217.0	0.2 2.4 2.8	幼牛乳のみ
26	水	県北中学校1年生考案献立～7月に給食センターに職場見学に来た1年生が考えた献立です。～								
		ごはん　牛乳 からあげ　わかめときゅうりのすの物 けんちん汁	牛乳　とり肉 わかめ　ちりめんじゃこ とうふ　みそ	きゅうり　もやし　ごぼう にんじん　こんにゃく 大根　長ねぎ	ごはん　こめ粉 こめ油　さとう じゃがいも	幼　479 小　620 中　811	18.6 23.4 29.7	16.4 20.2 25.6	1.6 2.2 2.7	
27	木	生産者応援献立～食べて生産者の方々を応援しよう！～　愛媛県産真鯛をパン粉焼きにしました。ふっくらした鯛を味わってください。								
		こくとうパン　牛乳 たいの香草パン粉焼き　チーズサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳　たい　とり肉 チーズ　スキムミルク	パセリ　バジル　キャベツ にんじん　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　かぼちゃ	パン　さとう　パン粉 オリーブオイル　こめ油 シチュールウ　生クリーム	幼　572 小　677 中　897	28.4 32.2 40.2	21.3 24.5 29.7	1.5 1.8 2.4	
28	金	中学校セレクト給食　自分の体調や健康のことを考えて食事を選ぶ練習をしましょう。　※幼稚園はAコースです。								
	A	ごはん　牛乳　チーズインハンバーグ 小松菜としめじのサラダ オニオンスープ　りんごヨーグルト	牛乳　とり肉　ベーコン とり肉　チーズ ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ とうもろこし　パセリ 小松菜　キャベツ　しめじ	ごはん　さとう こめ油　ごま　パン粉 デミグラスソース	幼　532 小　－ 中　784	21.4 － 28.4	16.4 － 20.3	2.2 － 3.2	小学校
	B	ごはん　牛乳　エビフライ2び・ソース 小松菜としめじのサラダ オニオンスープ　はちみつレモンゼリー	牛乳　とり肉　ベーコン えび	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ とうもろこし　パセリ 小松菜　キャベツ　しめじ	ごはん　さとう こめ油　ごま　パン粉 小麦粉　でん粉　はちみつ	幼　－ 小　－ 中　817	－ － 28.2	－ － 15.2	－ － 3.0	
31	月	県北中学校1年生考案献立～7月に給食センターに職場見学に来た1年生が考えた献立です。～								
		ごはん　牛乳 さばのみそ煮　おかかあえ さつま汁　一口りんごゼリー	牛乳　さば かつおぶし　とり肉 みそ　とうふ	ほうれん草　キャベツ ごぼう　にんじん 大根　長ねぎ　りんご	ごはん さとう さつまいも	幼　534 小　654 中　795	23.8 27.9 32.9	17.2 18.9 20.0	1.8 2.2 2.5	

一カ月当たりの平均栄養価

幼	エネルギー:460kcal	たんぱく質:19.4g	脂質:15.8g	カルシウム:307mg	食塩相当量:1.5g
小	エネルギー:652kcal	たんぱく質:26.1g	脂質:20.5g	カルシウム:359mg	食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:817kcal	たんぱく質:31.4g	脂質:22.1g	カルシウム:409mg	食塩相当量:2.8g

※食材の都合により献立が変更になる場合が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。