

こめ ちやうないきん
※お米はさつま町内産です。



10月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	きいろのたべもの からだをうごかすもとなる	エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)			
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ こざかな・かいそ う	いろいろのい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
3月	①ごはん	③すがたをえる大豆汁 ④ししゃも磯の香フライ小2・中3 ⑤フレンチサラダ		③だいず とう にゅう あつあげ あぶらあげ とうふ ④ししゃも	②ぎゅうにゅう ④あおさ	③にんじん	③だいずもやし ふかねぎ ⑤きゃべつ きゅうり レタス	①こめ ④こむぎ ⑤さとう	⑤あぶら	709 Kcal 27.6 g 928 kcal 35.1 g
4火	①食パン2枚	③チリコンカン ④秋色ジュレ ⑤スライスチーズ		③ぎゅうにく ぶたミンチ だいず	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤スライスチー ズ	③にんじん トマト	③たまねぎ しょうが にんにく えだまめ ④みかんかん おとうかん なし	①パン ③じゃがいも ④くり ゼリー	③あぶら	618 Kcal 26.9 g 801 kcal 33.1 g
5水	①ごはん	③秋のみのり汁 ④なすとツナの チーズ焼き ⑤しそ味ひじき		③とうふ あぶらあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤ひじき	③にんじん こまつな ④トマト	③えのきたけ エリンギ ほししいたけ ④なす たまねぎ コーン	①こめ ③さといも さつまいも ③④さとう	④オリーブゆ	680 Kcal 25.9 g 867 kcal 32.5 g
6木	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④アーモンドサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょ うが リンゴピューレ ④きゅうり きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④アーモンド	708 Kcal 22.9 g 883 kcal 28.0 g
7金	①麦ごはん	③うま煮 ④スタミナ納豆 ⑤りんごゼリー		③とりにく なまあげ ④なっとう ぶた ミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④こねぎ	③ほしだいこん こんにやく たけのこ ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ⑤ゼリー	④あぶら ごま	688 Kcal 29.1 g 865 kcal 36.0 g
11火	①コッペパン	③タイピーエン ④れんこんサラダ ⑤みかん果汁 ⑥ブルーベリージャム		③ぶたにく いか えび さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン グン こねぎ	③きゃべつ もやし たけのこ しょうが ④れんこん きゅうり コ ー ⑤みかんかじゅう	①パン ③はるさめ ④さとう ⑥ジャム	④あぶら ⑤マヨネーズ	647 Kcal 26.5 g 809 kcal 33.5 g
12水	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④魚のカップ蒸し		③こおりとうふ とりにく うすらたまご ④かじき	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん いんげん	③ごぼう こんにやく たまねぎ たけのこ なましいたけ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	629 Kcal 30.0 g 797 kcal 37.0 g
13木	①ごはん	③筑前煮 ④干草焼き ⑤磯香サラダ		③とりにく なまあげ ④たまご	②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤きざみのり	③ジャンポイン グン ③④にんじん ④⑤ほうれんそ う	③こんにやく ごぼう たけのこ ④たまねぎ ⑤はくさい コーン	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら ⑤マヨネーズ	671 Kcal 25.2 g 829 kcal 29.8 g
14金	①麦ごはん	③もずくのみそ汁 ④豚キムチどんぶ り ⑤レモンゼリー		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③もずく ④こんぶ	③④にんじん ④はねぎ なら	③ほししいたけ ふかねぎ ③④たまねぎ ④えのきたけ いとこんにゃ く はくさい ほしだいこん	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤ゼリー	④あぶら ごま	648 Kcal 24.6 g 821 kcal 30.5 g
17月	①ごはん	③春雨スープ ④揚げサバの韓国 風 ⑤わかめともやしのナムル		③とりにく ④サバ	②ぎゅうにゅう ⑤わかめ	③にんじん こまつな ⑤なら	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ④にんにく ふかねぎ ⑤もやし コーン にんにく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④⑤ごま	636 Kcal 24.2 g 829 kcal 30.2 g
18火	①食パン1枚	③ミートボールシチュー ④切り干し大根サラダ		③ぎゅうにく ぶたにく とり く まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ マッシュルーム ④ほしだいこん きゅうり	①パン ③さつまいも ④さとう	③バター ④アーモンド あぶら	632 Kcal 23.2 g 809 kcal 29.0 g
19水	①七福米 ごはん	③さつま汁 ④ひじきのいり煮 ⑤薩摩の梅干し ⑥ヨーグルト		③とりにく なまあげ ④ぶたにく ちくね あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき ⑥ヨーグルト	③かほちゃ ③④にんじん ④ジャンポイン グン	③ごぼう たまねぎ ふかねぎ ③④こんにやく ④ほししいたけ ⑤うめほし	①こめ あかまい お しむぎ ころまい ひ のひかりげんまい み どりまい こしひかり げんまい もちげんま い③さといも④さとう	③④あぶら	689 Kcal 26.2 g 859 kcal 31.6 g
20木	①ごはん	③のっぺい汁 ④鮭の紅葉焼き ⑤きゃべつの塩昆布あえ		③とうふ あぶらあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③④にんじん ④パセリ	③だいこん ごぼう えのき たけ ふかねぎ ④たまねぎ ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ ③じゃがいも でんぶん	④マヨネーズ	586 Kcal 24.4 g 737 kcal 30.2 g
21金	①麦ごはん	③他人どん ④まごはやさしいサラダ		③ぶたにく たまご ④ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③たけのこ ほししいたけ たまねぎ ふかねぎ ④きゅうり コーン しめじ	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ④さつまいも	④ドレッシング ごま	616 Kcal 26.0 g 785 kcal 32.1 g
24月	①麦ごはん	③マーボードウフ ④中華サラダ		③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん なら	③たまねぎ たけのこ ほし しいたけ しょうが にんに く ふかねぎ ④きゃべつ きゅうり もや し	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	624 Kcal 21.5 g 793 kcal 26.8 g
25火	①コッペパン	③さつまいものクリームシチュー ④鶏肉のアップルソース ⑤きゃべつ		③ぶたにく まめペースト ④とりにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン グン	③しめじ ④たまねぎ ④りんごピューレ レモンか じゅう ⑤きゃべつ	①パン ③さつまいも ④さとう	③あぶら バター なまクリーム	676 Kcal 28.9 g 862 kcal 36.3 g
26水	①ごはん	③みそ汁 ④じゃがいもと豚肉の揚げ煮		③あぶらあげ なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん	③えのきたけ きゃべつ ④たまねぎ	①こめ ④じゃがいも でんぶん さとう	④あぶら アーモンド	639 Kcal 22.3 g 813 kcal 27.2 g
27木	①ごはん	③ごぼう団子汁 ④きびなごの みそ田楽 ⑤大根いため		③たら ホキ さけ とりにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③ごぼう だいこん はくさい しょうが ふかねぎ ⑤だいこん	①こめ ④でんぶん さとう	④ごま ④⑤あぶら	652 Kcal 26.9 g 829 kcal 33.4 g
28金	①チキンライス	③野菜スープ ④ベーコンと野菜の炒めもの		①とりにく ベーコン ③うすらたまご ④ハム	②ぎゅうにゅう	①③④にんじん ③こまつな	①④たまねぎ コーン ③もやし ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	①バター ④あぶら	617 Kcal 24.7 g 767 kcal 29.6 g
31月	①麦ごはん	③牛肉の煮物 ④小松菜の卵とじ ⑤ハロウィンかぼちゃプリン		③ぎゅうにく な まあげ ④たまご ウィンナー ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン グン ④こまつな ⑤かほちゃ	③たまねぎ こんにやく ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④⑤さとう	③④あぶら	736 Kcal 24.7 g 912 kcal 29.9 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
例：3日③すがたかえる大豆・・・あか(③だいず とうにゅう あつあげ あぶらあげ とうふ) みどり(③にんじん だいずもやし ふかねぎ)
※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。