



10月のこんだてひょう



とつま町立宮之城学校給食センター

こめ ちやうないきん
※お米はさつま町内産です。

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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	ぎゆうにゆう・ にゆうせいひん・ こさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
2月	①ごはん	③かぼちゃのそぼろ煮 ④ごまあえ		③とりミンチ うすらたまご	②ぎゆうにゆう	③かぼちゃ にんじん ④ジャンボいん げん	③たまねぎ しょうが ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	644 Kcal 22.0 g 825 kcal 26.9 g
3火	①黒糖パン	③月見汁 ④ごぼうとナッツのサ ラダ ⑤十五夜ゼリー		③とりにく	②ぎゆうにゆう	③こねぎ ③④にんじん	③えのきたけ しめじ ④ごぼう きゅうり	①パン ③さといも さつま いも ④さとう	④アーモンド マヨネーズ	662 Kcal 22.7 g 847 kcal 28.2 g
4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 なまあげ ④かつお	②ぎゆうにゆう 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	630 Kcal 23.1 g 838 kcal 30.2 g
5木	①麦ごはん	③他人丼 ④切り干し大根のおかかいため		③ぶたにく たまご ④あぶらあげ かつおぶし	②ぎゆうにゆう ④しらすほし	③にんじん こねぎ	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ④ほしだいこん こんにゃく	①こめ むぎ ③さとう でんぶ ④ざらめ	④あぶら	607 Kcal 26.0 g 793 kcal 34.2 g
6金	①ひじきごはん	③のっぺい汁 ④かつおと野菜のいためもの		①とりにく あ ぶらあげ ③とうふ ④かつお	①ひじき ②ぎゆうにゆう	①③④にんじん ③かぼちゃ こねぎ ④ジャンボいん げん	①こんにゃく ほししいたけ ①③ごぼう ③とうがん えのきたけ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ざら め ③さといも でんぶ ん	④あぶら	605 Kcal 24.7 g 767 kcal 30.2 g
10火	①食パン1枚	③きのこスパゲティ ④アーモンドサ ラダ ⑤ブルーベリージャム		③ベーコン	②ぎゆうにゆう	③ほうれんそう ③④にんじん	③たまねぎ ししいたけ マッ シュルーム しめじ にんに く ④きゅうり きゃべつ コー ン	①パン ③スパゲティ ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら ④アーモンド	607 Kcal 22.8 g 801 kcal 29.7 g
11水	①ごはん	③かき玉汁 ④三色レモン煮		③たまご ④とりにく	②ぎゆうにゆう	③にんじん こ まつな ④ピーマン	③えのきたけ たまねぎ	①こめ ③でんぶ ④さとう アーモン ド	④あぶら	663 Kcal 21.9 g 845 kcal 27.0 g
12木	①ごはん	③八宝豆腐 ④ひじきとくるみの みそいため ⑤みかん		③ぶたにく とう ふ いか えび あさり ④だいす	②ぎゆうにゆう ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほし しいたけ もやし はくさい にんにく しょうが ④いと こんにゃく ⑤みかん	①こめ ③でんぶ ④ざらめ	③④あぶら ④くるみ ごま	649 Kcal 29.5 g 813 kcal 36.3 g
13金	①栗ごはん	③沢煮椀 ④かつお腹皮ナッツがらめ		③ぶたにく ④かつおほらがわ	②ぎゆうにゆう	③にんじん こ ねぎ	③とうがん えのきたけ ほ ししいたけ ③④ごぼう	①こめ くり ③でんぶ ④ざらめ	④あぶら ごま アーモンド くるみ	639 Kcal 27.0 g 810 kcal 35.1 g
16月	①麦ごはん	③うま煮 ④野菜ソテー ⑤ひじきのり		③とりにく なまあげ ④ベーコン かまぼこ	②ぎゆうにゆう ⑤ひじき	③にんじん ジャンボいんげ ん	③ほしだいこん こんにゃく たけのこ ④きゃべつ コーン もやし ⑤もやし コーン にんにく	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	④あぶら	602 Kcal 24.1 g 788 kcal 31.4 g
17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ぶたにく だい す いんげんまめ ひよこまめ	②ぎゆうにゆう ③こねチーズ ⑤チーズ	③にんじん トマト	③たまねぎ にんにく しょ うが ④みかんかん ももかん	①パン ③じゃがいも ④くり ゼリー	③あぶら	613 Kcal 26.1 g 806 kcal 32.2 g
18水	①ごはん	③豚じゃが ④わかめと野菜の酢の物		③ぶたにく なまあげ	②ぎゆうにゆう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ もやし コーン	①こめ ③じゃがいも ざら め ④さとう	③④あぶら	638 Kcal 22.9 g 809 kcal 27.9 g
19木	①七福米 ごはん	③食育の日 ④食べるみそ汁 ⑤きびなごの南 蛮漬 ⑥さつまいも梅干し		③なまあげ ④きびなご	②ぎゆうにゆう	③こまつな ③④にんじん	③とうがん ごぼう しめじ もやし ③④たまねぎ ④ きゅうり ⑤うめほし	①こめ あかまい おしむぎ くらまい 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じゃが いも ④でんぶ	④あぶら ごま	638 Kcal 25.2 g 813 kcal 31.4 g
20金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④きゃべつとコーンのサラダ		③とりにく うすらたまご	②ぎゆうにゆう	③にんじん	③たまねぎ りんご にんに く しょうが ④きゃべつ コーン もや し	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	695 Kcal 21.2 g 865 kcal 25.5 g
23月	①麦ごはん	③里芋のみそ汁 ④そぼろ(ごはん) ⑤みかん		③とうふ ④とりミンチ たまご	②ぎゆうにゆう	③にんじん こまつな	③しいたけ もやし ④きぬさや しょうが ⑤みかん	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	④あぶら	691 Kcal 27.2 g 866 kcal 33.4 g
24火	①粒チーズパン	③フォー ④魚の野菜ソースかけ		③とりにく ④まぐろ	①チーズ ③ぎゆうにゆう	③にんじん ね ぎ ちんげんさ い ④ピーマン トマト	③たけのこ もやし きくら げ しょうが ③④たまねぎ にんにく	①パン ④でんぶ さとう	③④あぶら	647 Kcal 31.5 g 802 kcal 39.3 g
25水	①ごはん	③凍り豆腐の卵とじ ④みそマヨネーズあえ		③とりにく こお りとうふ たまご	②ぎゆうにゆう	③にんじん ジャンボいんげ ん	③たまねぎ はくさい しめ じ ほししいたけ ④はくさい きゅうり コー ン	①こめ ③じゃがいも ざら め ④さつまいも	④マヨネーズ	633 Kcal 23.4 g 807 kcal 28.7 g
26木	①ごはん	③おでん ④煮浸し		③とりにく がん もどき ちくわ うすらたまご	②ぎゆうにゆう ③こんぶ	③④にんじん ④こまつな	③こんにゃく だいこん ④えのきたけ はくさい	①こめ ③さといも ざらめ	④ごま	610 Kcal 23.5 g 784 kcal 29.7 g
27金	①麦ごはん	③具だくさん豚汁 ④さばの照り焼き ⑤即席あえ		③ぶたにく なまあげ ④さば	②ぎゆうにゆう	③⑤にんじん ③こねぎ	③とうがん こんにゃく ④しょうが ⑤きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら	605 Kcal 24.9 g 780 kcal 32.1 g
30月	①麦ごはん	③麻婆丼 ④もやし中華あえ		③とうふ ぶたに く ④サバ	②ぎゆうにゆう	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほし しいたけ しょうが にんに く ④きゃべつ きくらげ もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶ ③④さとう	③④あぶら ④ごま	631 Kcal 24.4 g 814 kcal 30.3 g
31月	①食パン2枚	③かぼちゃのクリーム煮 ④アップ ルソースサラダ ⑤メープルジャム		③ぶたにく	②③ぎゆうにゆう	③かぼちゃ ③④にんじん	③たまねぎ しめじ コー ン ④りんご きゅうり きゃべ つ	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	③なまクリーム ③④あぶら	612 Kcal 23.1 g 788 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：2日③かぼちゃのそぼろ煮・・・(③とりミンチ うすらたまご ③かぼちゃ にんじん ③たまねぎ こんにゃく しょうが ③じゃがいも ざらめ ③あぶら)

※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。