

こめ ちやうなしぎん
※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)			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	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・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	
1月	①麦ごはん	③サンラータン すぶた ④酢豚		③たまご とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③はねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ほししいたけ といもがら たけのこ もやし ④たまねぎ エリンギ にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④④でんぶん ④さとう	④あぶら	660 Kcal 26.3 g 842 kcal 32.2 g
2火	①食パン	③タイピーエン ④れんこんサラ ダ ⑤リンゴジャム		③ぶたにく あさり かまぼこ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン ゲン	③たけのこ きくらげ きゃべつ にんにく たまねぎ しょうが ④れんこん きゅうり	①パン ③はるさめ ④さとう ⑤ジャム	③あぶら ④アーモンド マヨネーズ	647 Kcal 24.4 g 839 kcal 31.5 g
3水	①麦ごはん	③筑前煮 ④豚みそ		③とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	649 Kcal 24.5 g 844 kcal 31.7 g
4木	①ごはん	③春雨スープ ④揚げさばの韓国 風 ⑤わかめともやしのナムル		③とりにく ④さば	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん こまつな ④こねぎ ⑤にら	③とうがん たまねぎ なす ほししいたけ ④ふかねぎ ④⑤にんにく ⑤もやし コーン	①こめ ③はるさめ ④こむぎこ さとう	④⑤あぶら ⑤ごま	656 Kcal 23.9 g 848 kcal 29.8 g
5金	①麦ごはん	③冬瓜のみそ煮 ④カルちゃん佃煮		③ぶたにく なまあげ さつまあげ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④にぼし こんぶ	③にんじん	③とうがん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざら め ④さとう	③あぶら ④ごま	666 Kcal 29.6 g 840 kcal 36.7 g
9火	①バターパン	③チリコンカン ④秋色ジュレ		③だいた ぶたミンチ ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③トマト にんじん	③たまねぎ なす にんにく しょうが ④なし みかんかん おうとうかん	①パン ③じゃがいも ④くり ゼリー	③あぶら	637 Kcal 24.5 g 835 kcal 30.6 g
10水	①ごはん	③目の愛護デー ③豚じゃが ④ごま酢あえ ⑤ブルーベリーゼリー		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④きゃべつ きゅうり といもがら	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう ⑤ゼリー	③あぶら ④ごま	660 Kcal 22.3 g 845 kcal 27.7 g
11木	①チキンライス	③ラビオリスープ ④野菜ソテー		③とりにく ベーコン ③ぶたにく とりにく あさり	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③パセリ ④ピーマン	①③たまねぎ ①④コーン ③④きゃべつ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	①④あぶら	627 Kcal 27.1 g 851 kcal 34.9 g
12金	①ごはん	③鶏肉の煮込み ④春雨のカレーいため		③とりにく なまあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ジャンポイン ゲン ④にんじん	③ごぼう エリンギ こんにゃく れんこん ④もやし しめじ	①こめ ③じゃがいも ざら め ④はるさめ さとう	④あぶら	648 Kcal 22.4 g 844 kcal 39.4 g
15月	①麦ごはん	③親子丼 ④まごはやさしいサラダ		③とりにく たまご ④ひよこまめ だいた	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ④きゅうり コーン しめじ	①こめ むぎ ③さとう ④さつまいも むぎ	④ドレッシング	634 Kcal 27.5 g 826 kcal 35.5 g
16火	①りんごパン	③きのこスパゲティ ④ナッツサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん こまつな	①ドライりんご ③たまねぎ なましいたけ しめじ マッシュルーム ④きゃべつ コーン	①パン ③スパゲティ ④さとう	③あぶら ④アーモンド クルミ	657 Kcal 26.5 g 858 kcal 34.0 g
17水	①麦ごはん	③里芋ともやしのみそ汁 ④そぼろごはんの具 ⑤みかん		③とうふ ④とりミンチ たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③なましいたけ もやし ④しょうが きぬさや ⑤みかん	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	④あぶら	661 Kcal 25.5 g 826 kcal 31.1 g
18木	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④魚のカップ蒸し		③とりにく こおりとうふ 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 こんにゃく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	①こめ ③じゃがいも ざら め ④さとう	④あぶら ごま	636 Kcal 30.4 g 826 kcal 38.6 g
19金	①七福米 ごはん	③さつま汁 ④ひじきのいり煮 ⑤西郷梅 ⑥ヨーグルト		③とりにく なまあげ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき ⑥ヨーグルト	③かぼちゃ ③④にんじん ④ジャンポイ ンゲン	③ごぼう たまねぎ ふかねぎ ③④こんにゃく ④ほししいたけ ⑤うめぼし	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 ち ④さとう	④あぶら	693 Kcal 26.6 g 862 kcal 32.1 g
22月	①ごはん	③中華スープ ④家常豆腐		③うすらたまご ④なまあげ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん	③もやし えのきたけ たけのこ ③④ほししいたけ ④たまねぎ にんにく しょうが ふかねぎ	①こめ ③でんぶん ④さとう	③ごま ③④あぶら	643 Kcal 24.4 g 860 kcal 31.1 g
23火	①サンドパン	③さつまいものシチュー 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 パセリ	③しめじ ③④たまねぎ ④りんごピューレ しょうが レモンがじゅう ⑤きゃべつ	①パン ③さつまいも ④さとう	③バター あぶら	647 Kcal 29.4 g 822 kcal 36.7 g
24水	①ごはん	③寄せ鍋 ④昆布とれんこんのごまみそいため		③ぶたにく とうふ かまぼこ ④だいた あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③かぼちゃ ④にんじん こねぎ	③きゃべつ えのきたけ ふかねぎ いとこんにゃく ④れんこん	①こめ	④あぶら ごま	644 Kcal 25.1 g 831 kcal 31.8 g
25木	①ごはん	③かき玉汁 ④3色レモン煮		③たまご ④とりにく とりレバー	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ピーマン	③たまねぎ えのきたけ ④しょうが コーン レモンがじゅう	①こめ ③④でんぶん ④さつまいも さ とう	④あぶら ごま アーモンド	699 Kcal 24.6 g 890 kcal 30.3 g
26金	①麦ごはん	③黒潮カレー ④コールスローサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ④きゃべつ きゅうり もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	670 Kcal 20.3 g 834 kcal 24.4 g
29月	①ごはん	③根菜みそ汁 ④鶏のさっぱり煮 ⑤野菜ソテー		③なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤ピーマン	③だいた ③ごぼう れんこん ④しょうが にんにく ⑤もやし きゃべつ	①こめ ③さといも ④ざらめ	⑤あぶら	646 Kcal 26.7 g 880 kcal 38.7 g
30火	①黒糖パン	③煮込みうどん ④大豆入りアー モンドいりこ ⑤みかん		③ぶたにく かまぼこ ④だいた	②ぎゅうにゅう ④にぼし	③にんじん こまつな	③えのきたけ ほうさい ふかねぎ ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	④あぶら アーモンド カシューナッツ	642 Kcal 29.5 g 828 kcal 37.4 g
31水	①ごはん	③のっぺい汁 ④魚のねぎ塩焼き ⑤即席あえ		③とうふ なまあげ ④しいら	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん ④こねぎ	③だいた えのきたけ ごぼう ③④ふかねぎ ④しょうが にんにく ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ ③さといも でんぶ ん ④さとう	④あぶら ⑤ごま	629 Kcal 27.5 g 824 kcal 35.3 g

※献立名の番号について・・・使用食品（あか・さいろ・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筑前煮・・・（③とりにく ③にんじん ③ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ ③じゃがいも ③④あぶら）

※今月より、地元産納入産品をお知らせします。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

今月は、なし、ピーマン、なす、といもがら、とうがん、さといも、ジャンポインゲン、葉ねぎを納入していただく予定です。