

※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	いろいろのこ 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
1火	①コッペパン	③タイピーエン ④れんこんサラ ダ ⑤ブルーベリージャム ⑥みかん果汁	③ぶたにく えび あさり かまぼこ	③いなじん こねぎ	③たけのこ きくらげ きゃ べつ えのきたけ たまねぎ もやし しょうが ④れんこん きゅうり コー ン ⑤みかん	①パン ③はるさめ ④さとう ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	630 Kcal 23.9 g 779 kcal 29.7 g		
2水	①ごはん	③みそけんちん汁 ④さんまおかか に煮 ⑤冷凍パイ	③とうふ あぶら あげ ④さんま かつおぶし	③いなじん ジャンポインゲ ン	③ごぼう ほししいたけ こ んにゃく ふかねぎ ⑤パイ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら	645 Kcal 25.7 g 806 kcal 31.8 g		
3木	①麦ごはん	③サンラータン ④酢豚	③たまご とうふ ④ぶたにく	③いなじん ③④いなじん 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 ④たまねぎ エリンギ にん にく	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	667 Kcal 27.2 g 849 kcal 33.2 g		
4金	①麦ごはん	③きのこカレー ④フルーツジュレ	③とりにく うすらた まご レバー まめ ペースト さつまあ げ ④かつおぶし	③いなじん	③たまねぎ エリンギ し いたけ えのきたけ りんご ピューレ にんにく しょう が ④みかんかん おとう かん なし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ゼリー	③あぶら	734 Kcal 23.8 g 911 kcal 29.0 g		
7月	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 うすらた まご さつまあげ ④かつおぶし	③いなじん ジャンポインゲ ン	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 ④さ らめ ④さとう	③あぶら ④ごま	667 Kcal 29.7 g 841 kcal 36.9 g		
8火	①黒糖パン	③うどんちゃん ④大豆入りア ーモンドいりこ ⑤みかん果汁	③ぶたにく えび あさり ④だいず	③いなじん	③たまねぎ きゃべつ き くらげ ふかねぎ ④もやし ⑤みかんかじゅう	①パン ③うどん ④さとう	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ	676 Kcal 29.7 g 845 kcal 36.9 g		
9水	①麦ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④干し大根とかつおのいためもの	③とりミンチ うすらたまご ④かつお	③いなじん	③たまねぎ こんにゃく しょうが ④ほししいたけ コー ン えだまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さらめ ④でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	679 Kcal 23.9 g 859 kcal 29.1 g		
10木	①麦ごはん	〈目の愛護デー〉③中華丼 ④ナムル ⑤ブルーベリーゼリー	③ぶたにく あさり えび うすらたまご	③いなじん ジャンポインゲ ン ④こまつな	③たまねぎ エリンギ きゃべつ しょうが ④もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ⑤ゼリー	③④あぶら ④ごま	673 Kcal 27.9 g 839 kcal 34.4 g		
11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	③ジャンポイン ゲン ③④いなじん	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 ④さ らめ ④はるさめ さとう	④あぶら	646 Kcal 22.9 g 825 kcal 29.5 g		
15火	①ナン	③野菜スープ ④キーマカレー ⑤みかん	③うすらたまご ④とりミンチ だいず	③④いなじん ④ピーマン	③えのきたけ きゃべつ ③④たまねぎ ④にんにく しょうが りんごピューレ ブルーベリー ⑤みかん	①ナン ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	609 Kcal 26.8 g 766 kcal 33.0 g		
16水	①ごはん	③食べるみそ汁 ④鮭の紅葉焼き	③なまあげ ④さけ	③こまつな ③④いなじん ④パセリ	③ごぼう しめじ とうがん といもがら ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも	④マヨネーズ	616 Kcal 27.1 g 778 kcal 33.0 g		
17木	①麦ごはん	③筑前煮 ④豚みそ ⑤手巻きのみ	③とりにく なまあげ ④ぶたにく	③いなじん ジャンポインゲ ン	③たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ④ごま	658 Kcal 26.9 g 849 kcal 34.7 g		
18金	①ごはん	③根菜みそ汁 ④鶏のさっぱり煮 (小1中2) ⑤塩昆布あえ	③なまあげ ④とりにく	③いなじん ⑤こんぶ	③とうがん ごぼう れんこ ん ④しょうが にんにく ⑤きゅうり もやし	①こめ ③さといも ④さらめ	⑤ごま	639 Kcal 27.1 g 869 kcal 39.1 g		
21月	①赤飯	「即位礼正殿の儀 祝 献立」 ③すまし汁 ④鯛のお茶マヨ焼き ⑤ごま酢あえ	③はんぺん とうふ ④たい	③いなじん	③ほししいたけ はくさい ④おちや ⑤きゃべつ きゅうり	①もちこめ あすき ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④マヨネーズ ⑤ごま	614 Kcal 25.8 g 777 kcal 32.0 g		
22火	即位礼正殿の儀									
23水	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 ③ぶたにく	③いなじん ジャンポイン ゲン ④ピーマン	③たまねぎ ④コーン ③④きゃべつ ④もやし	①こめ むぎ ③こむぎこ じゃがいも	①④あぶら	607 Kcal 24.3 g 825 kcal 31.2 g		
24木	①ごはん	③凍豆腐の煮物 ④さばの塩焼き	③とりにく こおりとうふ うすらたまご ④さば	③いなじん ジャンポインゲ ン	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 ④さ らめ	④あぶら	636 Kcal 33.7 g 810 kcal 39.9 g		
25金	①麦ごはん	③他人丼 ④まごわやさしいサラダ	③ぶたにく たまご ④ひよこまめ だいず	③いなじん	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 ④さつまいも おしむぎ もちむぎ きび	④ドレッシング	642 Kcal 28.1 g 833 kcal 36.2 g		
28月	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	③いなじん こまつな ④ジャンポイン ゲン	③なましいたけ もやし ④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	666 Kcal 26.3 g 831 kcal 32.2 g		
29火	①食パン	③さつまいものクリームシチュー ④ ひじきマリネサラダ ⑤いちごジャム	③ぶたにく まめペースト	③いなじん パセリ	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ コー ン	①パン ③さつまいも ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら アーモンド	670 Kcal 25.2 g 840 kcal 30.9 g		
30水	①ごはん	③みそおでん ④こまつなのいためもの	③とりにく なま あげ ちくわ ④あぶらあげ	③いなじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく ④もやし	①こめ ③さといも ④さらめ	④あぶら	619 Kcal 26.7 g 785 kcal 32.9 g		
31水	①ごはん	③豚汁 ④かぼちゃフライ ⑤ゆかりあえ	③なまあげ ③ぶたにく	③いなじん ④かぼちゃ ⑤あかしそ	③とうがん ごぼう こんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ ⑤きゃべつ もやし	①こめ ③さといも	③④あぶら	705 Kcal 21.7 g 843 kcal 25.4 g		

※献立名の番号について・・・使用食品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：1日③タイピーエン・・・③ぶたにく えび あさり かまぼこ ③いなじん 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 ③はるさめ 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。

※今月の地元産納入産品は、冬瓜 といもがら なす ピーマン ジャンポインゲン 深ねぎを

納入していただく予定です。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。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、

食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

