



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

※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木	①ごはん	③月見汁 ④元気カレー南蛮	⑤お月見大福	③なまあげ ④とりきも とりレバー	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③えのきたけ しめじ しいたけ ぶかねぎ ④にんにく しょうが レモンかじゅう	①こめ ③さといも ④でんぶん ④さとう ⑤だいふく	④あぶら	673 Kcal 24.7 g 905 kcal 33.9 g
2金	①そぼろごはん	③のっぺい汁 ④なすのみそいため		①とりミンチ たまご レバーそぼろ こうや豆腐 ③豆腐 なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④ピーマン	①ごぼう えだまめ しょう が ③ほしだいこん えのき たけ ぶかねぎ ④なす た まねぎ にんにく	①こめ むぎ ざら め ③さといも でんぶ ん ④さとう	①④あぶら	642 Kcal 27.4 g 891 kcal 37.1 g
5月	①ごはん	③魚そうめん汁 ④高野豆腐の肉味噌かけ		③かまぼこ ④こうや豆腐 ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん こまつな	③しめじ えのきたけ ④たまねぎ ④ぶかねぎ	①こめ ④ざらめ	④あぶら ごま	633 Kcal 26.9 g 906 kcal 31.2 g
6火	①食パン	③チリコンカン ④さつまいも サラダ ⑤黒ゴマジャム		③だいたす ぶたミンチ ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③トマト ④にんじん	③たまねぎ にんにく しょう が ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さつまいも ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	635 Kcal 23.7 g 890 kcal 32.4 g
7水	①麦ごはん	③豚じゃが ④小松菜ともやしのあえもの		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	610 Kcal 22.7 g 842 kcal 31.3 g
8木	①ごはん	③凍り豆腐の卵とじ ④さんまみぞれ煮 ⑤みかん		③こおり豆腐 とりにく たまご ④さんま	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しめじ ほししいたけ もやし えだまめ ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも さと う	③あぶら	712 Kcal 29.9 g 959 kcal 39.8 g
9金	①麦ごはん	③野菜カレー ④ごまマヨサラダ		③ぶたにく レバーそぼろ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ なす にんにく しょう が りんごピューレ ④きゅうり もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ ごま	644 Kcal 21.9 g 887 kcal 30.2 g
12月	①麦ごはん	③うま煮 ④小松菜ソテー ⑤ふりかけ		③とりにく なまあげ うすらたまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④こまつな	③ほしだいこん こんにやく ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざら め	③④あぶら ④ごま	644 Kcal 23.7 g 883 kcal 32.3 g
13火	①黒糖パン	③スパゲティナポリタン ④ひじきサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ピーマン	③たまねぎ マッシュルーム ④きゃべつ コーン	①パン ③メン ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	641 Kcal 25.0 g 885 kcal 34.4 g
14水	①麦ごはん	③他人丼 ④切干大根おかかいた め ⑤みかん		③ぶたにく たまご ④あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ぶかねぎ ④ほしだいこん こんにやく ⑤みかん	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ざらめ	④あぶら	646 Kcal 26.6 g 893 kcal 37.4 g
15木	①麦ごはん	③中華スープ ④酢豚		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ピーマン	③たけのこ ほししいたけ えのきたけ きくらげ ④たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	③ごま ③④あぶら	626 Kcal 23.0 g 859 kcal 31.2 g
16金	①ごはん	③冬瓜のそぼろ煮 ④さっぱり梅サラダ		③とりミンチ うすらたまご なまあげ ④まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん たまねぎ こんにやく しょうが ④きゃべつ もやし ねりう め	①こめ ③ざらめ でんぶん ④さとう	③あぶら	600 Kcal 21.8 g 834 kcal 30.2 g
19月	①七福米ごはん	③食べるみそ汁 ④きびなごの 和風ソース ⑤みかん		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな	③しめじ もやし たまねぎ ④ぶかねぎ にんにく しょうが ⑤みかん	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さとう	④あぶら	647 Kcal 24.7 g 878 kcal 33.4 g
20火	①コッペパン	③さつまいものクリームシチュー ④フルーツ白玉		③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③にんじん ジャンポインゲ ン	③たまねぎ しめじ ④みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③じゃがいも ④しらたまもち	③あぶら なまクリーム	628 Kcal 24.5 g 863 kcal 33.6 g
21水	①ごはん	③おでん ④おひたし		③とりにく なまあげ うすらたまご さつまあげ	②ぎゅうにゅう こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③だいこん こんにやく ④きゃべつ	①こめ ③さといも ③④さとう	④ごま	601 Kcal 24.3 g 831 kcal 33.3 g
22木	①ごはん	③五目汁 ④さばの香味焼き		③ぶたにく なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん こんにやく ごぼう はくさい ぶかねぎ ④にんにく しょうが	①こめ ③さといも ④さとう	③④あぶら	633 Kcal 26.9 g 867 kcal 36.2 g
23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ジャンポイン ゲン ③④にんじん	③エリンギ こんにやく ④しめじ もやし	①こめ ③じゃがいも ざら め ④さとう	④あぶら	635 Kcal 23.7 g 873 kcal 33.5 g
26月	①ごはん	③寄せ鍋 ④五目いり卵		③とりにく とうふ ④たまご ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	④にんじん ジャンポインゲ ン	③いとこんにやく エリンギ えのきたけ はくさい ぶか ねぎ④きくらげ こんにやく ほししいたけ しょうが	①こめ ④さとう	④あぶら	593 Kcal 25.0 g 819 kcal 34.3 g
27火	①バーガーパン	③野菜スープ ④照り焼きチキン キャベツ 1食タルタル		③なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③はくさい ④たまねぎ ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも	③あぶら ④タルタルソー ス	619 Kcal 25.1 g 800 kcal 32.2 g
28水	①ひじきごはん	③大根のみそ煮込み ④野菜いため		①とりにく あぶら あげ ③ぶたにく なまあげ うすら たまご	①ひじき ②ぎゅうにゅう	①③④にんじん ④こまつな	①ほししいたけ ごぼう ①③こんにやく ③だいこん ④きゃべつ	①こめ むぎ ①③こんにやく ざらめ ③じゃがいも	④あぶら	611 Kcal 25.8 g 821 kcal 35.2 g
29木	①麦ごはん	③けんちん汁 ④かつお腹皮ごまがらめ		③とうふ ぶたにく あぶらあげ ④かつおあげはらかわ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	④あぶら	662 Kcal 29.3 g 906 kcal 39.6 g
30金	①麦ごはん	③麻婆丼 ④もやしの中華あえ		③とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほし しいたけ にんにく しょう が ④きゃべつ きくらげ もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	629 Kcal 24.1 g 878 kcal 33.4 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月見汁・・・③なまあげ ③にんじん こまつな③えのきたけ しめじ しいたけ ぶかねぎ ③さといも でんぶん

※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。

※今月の地元産納入商品は、たまねぎ、なす、ピーマン、ジャンポインゲンを納入していただく予定です。

※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てください。

