

※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金	①ごはん	③大豆の五目煮 ④切り干し大根のベーコンソテー		③たいす とりにく なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ピーマン	③こぼろ たけのこ こんにゃく ほししいたけ ④ほしだいこん コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	648 Kcal 25.7 g 899 kcal 35.5 g
4月	①ごはん	③魚そうめん汁 ④高野豆腐の肉味噌まぜ		③かまぼこそうめ ん ④こうやどうふ ④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 ③④たまねぎ ④ふかねぎ	①こめ ④ざらめ	④あぶら ごま	661 Kcal 22.8 g 906 kcal 31.2 g
5火	①りんごパン	③なすとトマトのスパゲティ ④秋のカラフルポンチ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③トマト ピーマン	③なす たまねぎ にんにく マッシュルーム ④なし みかかん パインかん おうとうかん	①パン ③スパゲティめん ④ゼリー	③あぶら	641 Kcal 24.0 g 885 kcal 33.3 g
6水	①ごはん	③カレー肉じゃが ④きゃべつのレモンあえ ⑤クレープ(アレルギー対応)		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	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 レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう ⑤クレープ	③あぶら	690 Kcal 24.0 g 921 kcal 32.5 g
7木	①ごはん	③かき玉汁 ④揚げ鶏のさっぱりあえ		③たまご ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ピーマン えだまめ	③たまねぎ えのきたけ ④コーン レモンかじゅう	①こめ ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	618 Kcal 26.7 g 854 kcal 36.3 g
8金	①麦ごはん	〈カミカミの日〉 ③冬瓜の味噌煮 ④カルチャン佃煮		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にほし こんぶ	③にんじん 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 ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	671 Kcal 29.6 g 915 kcal 39.8 g
11月	①ごはん	③いり豆腐 ④わかめの酢の物 ⑤ブルーベリーゼリー		③とうふ とりにく ちくわ たまご	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③ジャンポイン ゲン なら ③④にんじん	③たまねぎ ④きゅうり もやし レモンかじゅう	①こめ ③④さとう ⑤ゼリー	③④あぶら ④ごま	655 Kcal 23.6 g 891 kcal 32.0 g
12火	①ツイストバター パン	③うどんちゃん ④大豆入り アーモンドいりこ みかん		③ぶたにく あさり ④だいす	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん はねぎ	③きくらげ もやし きゃべつ ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド カシューナッツ	668 Kcal 28.7 g 914 kcal 39.1 g
13水	①ごはん	③八宝菜 ④焼売 (小2個、中3個)		③えび あさり ③④ぶたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ えのきたけ ほししいたけ きゃべつ にんにく しょうが ③④たまねぎ	①こめ ③でんぶん ④こむぎこ	③あぶら	615 Kcal 23.6 g 871 kcal 33.0 g
14木	①麦ごはん	③ハヤシライス ④グリーンサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	604 Kcal 20.6 g 872 kcal 28.5 g
15金	①ひじきごはん	③いものこ汁 ④いわしのかぼすレモン煮		①とりにく あぶらあげ ③ぶたにく ④いわし	①ひじき ②ぎゅうにゅう	①にんじん ③かぼちゃ こまつな	①ほししいたけ ①③こんにゃく ごぼう ③とうがん エリンギ ふかねぎ	①こめ むぎ ざらめ ③さといも	①あぶら	617 Kcal 24.9 g 822 kcal 33.2 g
18月	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④ごまあえ		③とりミンチ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③ジャンポイン ゲン なら ③④にんじん ④こまつな	③こんにゃく たまねぎ しょうが ④もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ でんぶん ④さとう	③あぶら ④ごま	624 Kcal 21.9 g 859 kcal 30.2 g
19火	①食パン	〈食育の日〉 ③野菜スープ煮 ④きびなごの アングレーズ ⑤りんごジャム		③とりにく	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③たまねぎ エリンギ きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④さとう パンこ ⑤ジャム	④あぶら	600 Kcal 27.9 g 821 kcal 38.2 g
20水	①麦ごはん	③麻婆丼 ④中華あえ		③ぶたミンチ とうふ	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 しょうが にんにく ④もやし しめじ コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	642 Kcal 23.7 g 855 kcal 32.2 g
21木	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	②ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③ジャンポイン ゲン なら ③④にんじん ④こまつな	③ほしだいこん こんにゃく たけのこ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら	629 Kcal 24.2 g 875 kcal 33.4 g
22金	①きびごはん	③くろしおカレー ④きゃべつとコーンのサラダ		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 ブルーピューレ ④もやし きゃべつ コーン	①こめ もちきび ③じゃがいも	③④あぶら	649 Kcal 19.7 g 893 kcal 27.5 g
25月	①麦ごはん	③親子丼 ④五目きんぴら		③とりにく たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④れんこん ごぼう こんにゃく もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	622 Kcal 26.1 g 854 kcal 35.6 g
26火	①黒糖パン	③秋のクリームシチュー ④ごぼうサラダ		③ぶたにく まめペースト	②③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たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ ④ごぼう きゅうり コーン	①パン ③さつまいも ④さとう	③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ	628 Kcal 24.5 g 869 kcal 33.9 g
27水	①ごはん	③五目汁 ④かつおの腹皮ごまがらめ		③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ ジャンポイン ゲン	③こんにゃく もやし ④ごぼう	①こめ じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	666 Kcal 27.5 g 921 kcal 37.3 g
28木	①ごはん	③みそおでん ④小松菜のいためもの		③とりにく なまあげ ちくわ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし	③にんじん 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 ざらめ	④あぶら	616 Kcal 26.6 g 781 kcal 32.5 g
29金	①ごはん	③のっぺい汁 ④さかなのねぎ塩焼き		③とりにく なまあげ ④しいら	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう しめじ ③④ふかねぎ ④しょうが にんにく	①こめ ③さといも でんぶん ④さとう	④あぶら ごま	607 Kcal 27.8 g 763 kcal 34.3 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大豆の五目煮・・・③だいす とりにく なまあげ ③にんじん ③ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ③じゃがいも

※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、さといも、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。

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てください。

