

※お米はさつま町 内産です。

※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の

# 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

給食費助成を行っております。

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・ 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	
3月	①麦ごはん	③ごぼう団子汁 ④なすのみそい ため ⑤しそ味ひじき		③とりにく たら とうふ なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③かぼちゃ	③もやし ④ふかねぎ しょう が ④なす たまねぎ きゃべつ にんにく	①こめ むぎ ④ざらめ	④あぶら	583 Kcal 23.3 g 797 kcal 31.8 g
4火	①コッパン	③タイピーエン ④さつまいもサ ラダ ⑤みかん果汁		③ぶたにく えび あさり	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③たけのこ きくらげ たまねぎ きゃべつ にんに く しょうが ④きゅうり ⑤みかんかじゅ	①パン ③はるさめ	③あぶら ④マヨネーズ	592 Kcal 22.7 g 811 kcal 31.8 g
5水	①麦ごはん	③豚たま丼 ④ベーコンと野菜の いためもの ⑤アセロラゼリー		③ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	③しめじ ほししいたけ ③たまねぎ ④きくらげ もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③さとう ⑤ゼリー	④あぶら	636 Kcal 26.9 g 854 kcal 36.4 g
6木	①ごはん	③いものこ汁 ④元氣くんのオーロラソース		④すなぎも とりレバー	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ	③ごぼう エリンギ こんにゃく ふかねぎ	①こめ ③さといも ④でんぶん さとう	④あぶら マヨネーズ	639 Kcal 26.5 g 876 kcal 36.1 g
7金	①麦ごはん	③マーボー丼 ④干し大根の磯香あえ ⑤冷凍黄桃		③とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	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ほしだいこん きゃべつ ⑤おうとう	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③あぶら ④ごま	647 Kcal 24.3 g 850 kcal 32.9 g
11火	①食パン	③やきそば ④大豆入りアーモン ドいりこ ⑤ブルーベリーゼリー		③ぶたにく ④だいず	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん ピーマン	③たまねぎ もやし きゃべつ	①パン ③スパゲティめん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド カシューナッツ ごま	670 Kcal 28.5 g 中止 kcal g
12水	①麦ごはん	③中華丼 ④中華ごま和え		③ぶたにく えび あさり うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ エリンギ きゃべつ ④きくらげ コーン もやし きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	590 Kcal 24.7 g 中止 kcal g
13木	①ごはん	③大豆五目煮 ④野菜いため		③だいず とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし	③にんじん ④ピーマン	③ほしだいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ④もやし コーン きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	④あぶら ごま	605 Kcal 25.0 g 818 kcal 34.1 g
14金	①麦ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④アーモンドあえ ⑤ヨーグルト		③とりミンチ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③にんじん こまつな ジャンボインゲ ン	③たまねぎ こんにゃく しょうが ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④アーモンド	666 Kcal 23.4 g 889 kcal 31.7 g
17月	①麦ごはん	③五目汁 ④かつおとこんにゃく の煮物 ⑤ひじきのり		③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ⑤ひじきのり	③かぼちゃ ④えだまめ	③とうがん ごぼう ふかねぎ ③④こんにゃく ④しょうが	①こめ むぎ ③さといも ④ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	605 Kcal 27.6 g 801 kcal 34.8 g
18火	①ツイスト バターパン	③スパゲティミートソース ④フルーツジュレ		③ぎゅうミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース にんにく しょうが ④パインかん おうとうかん なし りんごかん みかんかん	①パン ③スパゲティめん ④ライチジュレ ⑤ジャム	④あぶら	661 Kcal 26.4 g 923 kcal 36.7 g
19水	①七福米	〈食育の日〉 ③食べるみそ汁 ④きびなごのこ まだれかけ ⑤みかん		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご	③にんじん こまつな	③ごぼう えのきたけ とうがん もやし ⑤みかん	①こめ あかまい おしむぎ くるまい 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 ぶん さとう	④あぶら ごま	650 Kcal 26.1 g 876 kcal 35.3 g
20木	①ごはん	③里芋のごまみそ煮 ④小松菜の卵とじ ⑤リンゴゼリー		③ぶたにく ちくわ なまあげ ④たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③こんにゃく とうがん ④たまねぎ しめじ	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう ⑤ゼリー	③ごま ③④あぶら	668 Kcal 26.2 g 900 kcal 35.7 g
21金	①ごはん	③のっぺい汁 ④鯛の塩こうじ焼 き ⑤塩昆布あえ		③とうふ なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ	③にんじん	③ごぼう だいこん えのきたけ ふかねぎ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ ③さといも でんぶん	④あぶら ⑤ごま	625 Kcal 29.9 g 850 kcal 39.9 g
24月	①麦ごはん	③魚そうめん汁 ④高野豆腐の肉みそあえ		③かまぼこそうめ ん とりにく ④こうやとうふ 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えのきたけ しめじ ③④たまねぎ ④ふかねぎ	①こめ むぎ ④でんぶん ざらめ	④あぶら ごま	638 Kcal 26.8 g 870 kcal 36.7 g
25火	①黒糖パン	③クリームシチュー ④豆サラダ ⑤みかん		③ぶたにく ④だいず いんげんまめ	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しめじ ④コーン きゅうり ⑤みかん	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ	692 Kcal 26.5 g 935 kcal 36.4 g
26水	①ごはん	③肉豆腐 ④れんこんいため		③ぎゅうにく とうふ ちくわ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん ごぼう ほししいたけ ③④こんにゃく ④れんこん	①こめ ③④ざらめ	③④あぶら ④ごま	625 Kcal 24.0 g 809 kcal 29.4 g
27木	①きびごはん	③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん	③たまねぎ リンゴピューレ しょうが ④きゅうり きゃべつ	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	636 Kcal 20.9 g 855 kcal 28.8 g
28金	①チキンライス	③ラビオリスープ ④キャベツソ テー ⑤スイートポテト		①ベーコン ③とりにく ③ぶたにく あさ り	②ぎゅうにゅう	①②にんじん ③パセリ	①②たまねぎ ①④コーン ③④きゃべつ ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤さつまいも さとう	①③あぶら	622 Kcal 24.2 g 837 kcal 32.7 g
31月	①ごはん	③おでん ④ツナと小松菜の煮びたし		③とりにく なま あげ うすらたま ご ④かつお あぶ らあげ かつおぶ し	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし	③④にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	④あぶら	637 Kcal 28.0 g 871 kcal 38.0 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：3日③ごぼう団子汁・・・③とりにく たら とうふ なまあげ ③かぼちゃ ③もやし ふかねぎ しょうが

※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、ジャンボ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はいかがでしょうか。

