

※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・ 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	
2月	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④野菜のみそいため	③とりミンチ うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ たまねぎ ④しょうが ④きゃべつ にんにく	①こめ ③ざらめ てんぷん ④さとう	③④あぶら ④ごま	653 Kcal 25.1 g 890 kcal 34.4 g	
3火	①ミルクパン	③チリコンカン ④秋いろジュレ	③ぶたミンチ だいず ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ にんにく しょうが ④なし みかんかん パインかん おとうかん	①パン ③じゃがいも ④くり しらたまもち	③あぶら	601 Kcal 24.5 g 838 kcal 34.2 g	
4水	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 ④さつまあげ	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ごぼう こんにゃく もやし	①こめ むぎ ③④さとう	④あぶら ごま	613 Kcal 25.1 g 842 kcal 34.3 g	
5木	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④ごまあえ	③こおり豆腐 とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④こまつな	③ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④ごま	577 Kcal 23.7 g 792 kcal 32.6 g	
6金	①(麦)ごはん	③豆腐の利休汁 ④豚キムチ丼	③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③かほちゃ こまつな	③④たまねぎ えのきたけ ④もやし いとこんにゃく はくさい	①こめ むぎ ④さとう	③④ごま ④あぶら	607 Kcal 26.4 g 829 kcal 36.1 g	
10火	①黒糖パン	③きのこスパゲティ ④豆サラダ	③ベーコン ④だいず いんげんまめ	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそ う ③④にんじん ④えだまめ	③たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく ④きゅうり	①パン ③スパゲティめん ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ	624 Kcal 23.4 g 857 kcal 32.6 g	
11水	①(麦)ごはん	③のっぺい汁 ④かつおそぼろ丼	③とうふ なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ④えだまめ	③ごぼう とうがん えのきたけ ぶかねぎ ④たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ③さといも てんぷん ④さとう	④あぶら	622 Kcal 27.1 g 855 kcal 37.1 g	
12木	①ごはん	③筑前煮 ④ごまマヨサラダ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそ う	③ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ れんこん ④もやし コーン	①こめ ③じゃがいも	③あぶら ④ごま マヨネーズ	645 Kcal 23.1 g 881 kcal 31.8 g	
13金	①ごはん	③里芋のごまみそ煮 ④しらすほしと野菜のいためもの	③ぶたにく ちくわ なまあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく とうがん きゃべつ ④もやし	①こめ ③さといも ざらめ	③ごま ③④あぶら	602 Kcal 24.3 g 827 kcal 33.1 g	
16月	①(麦)ごはん	③みそ汁 ④焼肉丼 ⑤みかん	③なまあげ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ もやし④たま ねぎ きゃべつ りんご ピューレ にんにく しょう が⑤みかん	①こめ むぎ ③さといも	④あぶら	617 Kcal 23.4 g 840 kcal 32.5 g	
17火	①バターパン	③やきそば ④大豆入りアーモンドいりこ	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	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ	672 Kcal 30.8 g 925 kcal 42.0 g	
18水	①ひじきごはん	③けんちん汁 ④野菜いため	①とりにく ①③あぶらあげ ③ぶたにく とうふ	①ひじき ②ぎゅうにゅう	①③④にんじ ん ④こまつな	①ごぼう こんにゃく ①③ほししいたけ ③だいこん ④きゃべつ	①こめ むぎ ざらめ ③さといも ④さとう	①④あぶら	611 Kcal 25.5 g 816 kcal 34.5 g	
19木	①七福米	〈食育の日〉 ③秋のみのり汁 ④きびなごのごまだれかけ	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エリンギ えのきたけ	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さといも さつまいも ④てんぷん さとう	④あぶら ⑤ごま	640 Kcal 26.9 g 877 kcal 36.4 g	
20金	①(麦)ごはん	③くろしおカレー ④コールスローサラダ	③かつお うすらたまご	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 もやし 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	669 Kcal 22.4 g 898 kcal 30.7 g	
23月	①ごはん	③五目うま煮 ④切り干し大根いため	③とりにく なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③かほちゃ ④ピーマン	③ごぼう エリンギ こんにゃく ④ほししいたけ コーン もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら ごま	602 Kcal 23.3 g 826 kcal 32.2 g	
24火	①コッペパン	③スパゲティベスカトーレ ④フレンチサラダ ⑤ヨーグルト	③かつお えび あさり	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③トマト にんじん	③たまねぎ しめじ グリーンピース ④もやし きゃべつ きゅうり	①パン ③スパゲティめん	③④あぶら	632 Kcal 29.2 g 中止	
25水	①ごはん	③食べるみそ汁 ④さばの香味焼 き ⑤小松菜のいため物	③なまあげ ④さば ⑤かまぼこ	②ぎゅうにゅう ⑤しらすほし	③にんじん ⑤こまつな	③ごぼう たまねぎ しめじ もやし はくさい ④しょうが にんにく ⑤きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④⑤あぶら	633 Kcal 26.1 g 中止	
26木	①(麦)ごはん	③よせなべ ④ひじきのいり煮 ⑤みかん	③とりにく とうふ ③④あぶらあげ ④ぶたにく ちくわ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん ④ジャンボイン ゲン	③しめじ えのきたけ いとこんにゃく はくさい ④ほししいたけ こんにゃく ⑤みかん	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	606 Kcal 25.7 g 817 kcal 34.9 g	
27金	①(麦)ごはん	「本とのコラボ給食」(はなちゃん のみそ汁) ③豆腐のみそ汁 ④食卓が楽しくなる三色丼	③とうふ あぶらあげ ④とりミンチ たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③たまねぎ もやし ぶかねぎ ④グリーンピース しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	603 Kcal 27.8 g 829 kcal 37.9 g	
30月	①(麦)ごはん	③麻婆丼 ④中華ごまあえ	③とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③④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きくらげ コーン もやし きゅうり	①こめ むぎ ③てんぷん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	640 Kcal 24.5 g 850 kcal 33.2 g	
31火	①食パン	③さつまいものクリームシチュー ④きゃべつとコーンのサラダ⑤ジャム	③ぶたにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ もやし コーン	①パン ③さつまいも ④さとう ⑤ジャム	③なまクリーム ③④あぶら	660 Kcal 25.0 g 872 kcal 33.9 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：2日③じゃがいものそぼろ煮・・・③とりミンチ うすらたまご ③にんじん ③たけのこ こんにゃく たまねぎ③ざらめ てんぷん 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。
※今月の地元産納入商品は、さといも、さつまいも、なす、ジャンボインゲン、とうがん、ぶか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てください。

