

令和6年10月分 学校給食予定献立表

小学校

《 22 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	かや熱の もとになる の食品	血や肉を つくる 食品	体のちょうし をととのえる みどりの食品
1	火	あげパン(きなこ) きゅうにゅう フランクいりポトフ ペンネアラビアータ	680	23.6	コッペパン こめあぶら アーモンド さとう ペンネマカロニ ジャがいも オリーブオイル	きなこ きゅうにゅう パラペーコン フランクフルト	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ
2	★ 水	ごはん きゅうにゅう かみなりじる さけのてりやき れんこんのサラダ	593	28.7	こめ ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけのてりやき	こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ れんこん
3	木	ごはん きゅうにゅう ちゅうかだんごスープ とりにくのチリソースがけ ビーフンのいためもの	624	29.7	こめ ビーファン でんぶん さとう ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく にくだんご	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ ビーマン もやし しいたけ しめじ
4	金	ごはん きゅうにゅう ポークカレー れいとうアップル ほうれん草のサラダ	645	23.8	こめ ジャがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれんそう れいとうアップル
7	月	ごはん きゅうにゅう すきやきふうじ ごもくたまごやき ごまふうみあえ	656	30.3	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ごもくたまごや	こんにゃく キャベツ こまつな ねぎ はくさい もやし しいたけ
8	火	こどもパン きゅうにゅう アルファベットスープ メンチカツ ブロッコリーのアーリオオーリオ	599	24.7	こどもパン マカロニ オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ショルダーペーコン とりにく メンチカツ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はくさい ビーマン ブロッコリー
9	水	ごはん きゅうにゅう あんかけどん にらまんじゅう とうにゅうゼリーミックス	630	27.7	こめ でんぶん さとう ごめあぶら こめあぶら とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう いか なると ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし パインアップル おうとう にらまんじゅう
10	木	じごなうどん きゅうにゅう きのこうどん いかナゲット きぬあげのみそいため	628	29.6	じごなうどん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく いかナゲット	こんにゃく ごぼう しょうが ねぎ ビーマン えのきたけ しいたけ しめじ なめこ まいたけ
11	金	ごはん きゅうにゅう レンファータン しろみざかなのかんこくふうソース うみとやまのサラダ	653	25.1	こめ でんぶん さとう ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう かいそう しろみざかなフリッター とりにく たまご	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく こねぎ ほうれんそう しめじ
15	火	しょくパン きゅうにゅう ほうれんそうのポターージュ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	608	24.6	しょくパン さとう オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんにく ほうれんそう ポターージュベース
16	水	ごはん きゅうにゅう いりどり あじのしおこうじやき こまつなのおひたし	584	31.0	こめ ジャがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ あじしおこうじづけ とりにく	こんにゃく ごぼう こまつな たけのこ にんじん はくさい れんこん
17	木	ごはん きゅうにゅう ちゅうかごもくスープ きょうざ2こ チャプチェ	614	25.2	こめ はるさめ さとう ごめあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく うすらたまご	こまつな たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく もやし きくらげ しいたけ きょうざ
18	金	ごはん きのこカレー ひじきとキャベツのサラダ コーヒーミルク	622	21.7	こめ ジャがいも こめあぶら パター カレールウ デミグラスソース	ひじき とりにく コーヒーミルク	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しめじ エリンギ
21	月	ごはん きゅうにゅう かきたまじる まぐろカツ こんにゃくとごぼうのみそいため	643	27.2	こめ でんぶん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ きぬあげ わかめ まぐろカツ なると ぶたにく たまご	こんにゃく さやいんげん ごぼう しょうが にんじん ねぎ えのきたけ
22	火	こどもパン きゅうにゅう にくだんこのトマトに スパゲッティサラダ	617	23.0	こどもパン スパゲッティ ジャがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりレバー にくだんご	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん パジル
23	水	ごはん きゅうにゅう ちゅうかわかめスープ とりからあげのあますあんかけ2こ チンゲンサイのいためもの	657	29.4	こめ こむぎこ でんぶん さとう ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かまぼこ なると ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ あかビーマン だいすもやし
24	木	ちゅうかめん きゅうにゅう ながさきチャンポン りんご3ねん~2こ もやしとメンマのいためもの	614	28.3	ちゅうかめん ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう いか さつまあげ ぶたにく	こまつな しょうが メンマ たまねぎ にんじん はくさい もやし りんご しいたけ
25	金	ごはん きゅうにゅう あおさのみそじる ししゃもなんばんづけ2ほん たくあんとキャベツのあえもの	603	22.3	こめ さとう ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あおさ ししゃもでんぶんつき	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たくあん たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ
28	月	しょくパン(4ねんいがい) こめこパン(4ねん) ぎゅうにゅう さつまいものシチュー やきフランクケチャップソース コールスロー	689	29.5	しょくパン こめこパン さつまいも さとう こめあぶら ホワイトルウ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム
29	火	ごはん きゅうにゅう ちゅうかふうもすくスープ ぼうぎょうざ3ねん~2こ いかとたまごのちゅうかいため	643	26.1	こめ でんぶん ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう もすく いか ぶたにく いりたまご	たまねぎ にら にんじん ねぎ あかビーマン もやし ほうれんそう だいすもやし しめじ ぼうぎょうざ
30	水	ごはん きゅうにゅう なまあげのみそじる さばのしおやき ジャがいものそぼろに	654	33.0	こめ ジャがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ しおさば とりにく	だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん
31	★ 木	コッペパン メキシコふうミートソース チーズオムレツ かぼちゃサラダ のむヨーグルト	585	25.5	コッペパン こむぎこ さとう こめあぶら マヨネーズ	ぶたにく とりレバー チーズオムレツ のむヨーグルト	かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく
へいきんえいようりょう			629	26.8	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。		

