

# 令和3年10月 学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	中華めん	牛乳	チャンポンめんスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん 油 ごま油	にんにく キャベツ にんにく	670	30.0
				パオズ【小・中2こ】 もやしの中華炒め	かまぼこ なたと パオズ			しょうが たまねぎ もやし こまつな なら	789
4	月	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	牛乳 あつあげ	ごはん さとう 油 かたくりこ 韓国ナムルドレッシング	たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう こまつな もやし	654	24.3
				ナムル(ドレッシング) 元気ヨーグルト	ぶたにく みそ 元気ヨーグルト			775	27.6
5	火	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁	牛乳 わかめ みそ	ごはん さつまいも さとう	だいこん もやし たまねぎ ねぎ にんにく しめじ しいたけ えだまめ	636	28.4
				さわらのカレー焼き 秋の香りごはんの具	さわらのカレー焼き とりにく 油あげ			785	35.5
6	水	食パン	牛乳	コーンスープ	牛乳 ベーコン	食パン 油 じゃがいも はるさめ りんごジャム パンパンジードレッシング	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	675	22.0
				とりのからあげ【小2こ・中3こ】 はるさめサラダ(ドレッシング) りんごジャム	とりのからあげ			901	29.7
7	木	麦ごはん	ジョア (ストロベリー)	チキンカレー	ジョア(ストロベリー)	麦ごはん じゃがいも 油 イタリアンドレッシング	にんにく にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	677	19.6
				チーズオムレツ イタリアンサラダ(ドレッシング)	とりにく チーズオムレツ			831	24.1
8	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	牛乳 とりにく ぶたにく	ソフトめん 油 パン粉 カットポテト 野菜とくだものゼリー	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム にんにく	725	26.5
				青のりポテト 野菜とくだものゼリー	バルメザンチーズ 青のり			887	32.1
11	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁	牛乳 みそ メンチカツ	ごはん 油 こんにやく さとう 白ごま	キャベツ こまつな もやし たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう いんげん	644	21.8
				メンチカツ(ソース) 五目きんぴら	さつまいも			807	26.8
12	火	酢めし	牛乳	海鮮ワンタンスープ	牛乳 海鮮風ワンタン	酢めし ごま油 さとう 白ごま	にんにく なら キャベツ もやし たけのこ にんにく たまねぎ こまつな だいこん	656	24.5
				キンパ風手巻きずしの具 手巻きのり	ぶたにく 卵 手巻きのり			803	28.8
13	水	子どもパン スライス	牛乳	卵とこまつなのスープ	牛乳 卵 とりにく	子どもパンスライス 油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんにく こまつな キャベツ きゅうり	592	22.1
				鮭チーズカツ(ソース) マカロニサラダ(マヨネーズ)	さけチーズカツ			877	30.8
14	木	ごはん	牛乳	とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも こんにやく 油 白ごま	だいこん にんにく ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	649	25.4
				さんまのおかか しおこんぶあえ わかめふりかけ	みそ さんまのおかか煮 塩こんぶ			811	31.4
15	金	中華めん	牛乳	タンタンメンスープ	牛乳 ぶたにく みそ	中華めん さとう ごま油 白ごま 油 栗コロッケ	にんにく しょうが チンゲンサイ にんにく もやし とうもろこし しいたけ ねぎ キャベツ	655	23.8
				栗コロッケ 野菜のカレー炒め	野菜のカレー炒め			891	30.6
18	月	ごはん	牛乳	はんぺんのみそ汁	牛乳 はんぺん みそ	ごはん こんにやく さとう	こまつな たまねぎ もやし ねぎ にんにく しいたけ いんげん	686	29.3
				さばの照り焼き 五目豆	さばのてりやき とりにく こうやどうふ 大豆			830	34.5
19	火	茶めし	牛乳	せんべい汁 いかメンチ りんご	牛乳 とりにく いかメンチ	茶めし 油 かやきせんべい	はくさい にんにく ねぎ ごぼう しめじ りんご	656	24.0
20	水	バターロール パン	牛乳	オニオンスープ	牛乳 ベーコン	バターロールパン 油 サラダこんにやく 野菜こんにやく 香味中華ドレッシング	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	628	22.5
				とりにくのケチャップソース こんにやくサラダ(ドレッシング)	とりにくのケチャップソース			825	27.1
21	木	ごはん	牛乳	きのこたっぷりハヤシ	牛乳 ぶたにく	ごはん じゃがいも 油 ごまドレッシング ラフランスゼリー	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ マッシュルーム グリーンピース トマト れんこん キャベツ とうもろこし	688	19.7
				れんこんサラダ(ドレッシング) ラフランスゼリー				834	22.5
22	金	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁	牛乳 とりにく	地粉うどん 油 大学いも さとう かたくりこ 黒ごま	ねぎ にんにく だいこん しいたけ こまつな とうもろこし もやし	677	21.5
				大学いも【小・中2こ】 もやしとコーン炒め	かまぼこ こんぶ			842	25.7
25	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ	牛乳 えびしゅうまい	ごはん はるさめ ごま油	にんにく もやし とうもろこし こまつな しいたけ はくさい たまねぎ キャベツ えのき	624	23.8
				えびしゅうまい【小1こ・中2こ】 豚キムチ炒め	ぶたにく			791	29.2
26	火	ごはん	牛乳	根菜ごま汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん じゃがいも 白ごま 油 さとう	だいこん にんにく ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	677	25.9
				かつおフライ(ソース) 切り干し大根の炒り煮	かつおフライ 油あげ さつまいも			846	32.4
27	水	ミニココアあげパン (小4~+クロワッサン)	牛乳	ABCマカロニスープ	牛乳 ミートボール	クロワッサン マカロニ 油 コッペパン さとう プリン	にんにく たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	644	20.0
				ブロッコリーとコーンソテー プリン				818	24.1
28	木	ごはん	牛乳	にらのみそ汁	牛乳 みそ 焼きつくね	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ 油	にら たまねぎ こまつな もやし たけのこ にんにく しいたけ いんげん	656	26.6
				焼きつくね【小・中2こ】 高野豆腐の五目煮	こうやどうふ とりにく ちくわ			797	31.6
29	金	中華めん	牛乳	とんこつラーメンスープ	牛乳 ぶたにく なたと	中華めん 白ごま ごま油 ポテトチップス	しょうが にんにく もやし にんにく とうもろこし ねぎ キャベツ こまつな	709	25.6
				ポテトチップスグラタン(かぼちゃ) こまつなの中華炒め				867	29.8

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校21回 中学校21回



小学校	平均栄養摂取量	661	24.1
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	829	29.4
	学校給食摂取基準	830	27~41