

令和5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
2月	わかめごはん	牛乳	豚汁 とりのからあげ【小2・中3】 チキンサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ とりのからあげ とりさきみ	わかめごはん あぶら じゃがいも	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	704	26.6
							897	33.3
3火	ごはん	牛乳	★はなちゃんのみそ汁 さばの塩こうじ焼き 秋の香りごはんの具	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ときがわみそ さばのしおこうじやき とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さつまいも さとう	もやし こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん しめじ えだまめ	658	28.2
							870	37.2
4水	ピタパン	コーヒーマルク	はるさめスープ チーズオムレツ 焼肉サンドの具	コーヒーマルク チーズオムレツ ぶたにく	ピタパン あぶら はるさめ ごまあぶら さとう しろごま	にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし こまつな にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	657	28.2
							761	32.6
5木	もち麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	もち麦ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	669	20.3
							820	23.8
6金	ホット中華めん	牛乳	チャンポンめんスープ とうふナゲット【小・中2】 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふナゲット	ホットちゅうかめん あぶら しらたまだんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ みかん パイン りんご	685	25.1
							836	30.0
10火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ ピピンパの具 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいミート	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ ごまあぶら さとう しろごま ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ ほうれんそう	595	23.4
							728	28.0
11水	デニッシュペストリー	牛乳	かぼちゃのシチュー さけフライ れんこんサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく さけフライ	デニッシュペストリー あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり	610	22.8
							810	29.1
12木	ごはん	牛乳	かきたま汁 ★いかりのギョーザ【小・中2】 キムチ肉じゃが	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご やきぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのき こまつな しらたき はくさい	606	22.4
							772	27.8
13金	地粉うどん	牛乳	ごまみそ豆腐うどん汁 大学いも【小・中2】 野菜のカレー炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	じごなうどん あぶら しろごま さつまいも さとう かたくりこ くるごま	ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし	690	23.2
							863	29.1
16月	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 カツオカツ 糸こんにやくの煮物 さけふりかけ	ぎゅうにゅう ときがわみそ カツオカツ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	だいこん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ にんじん こんにやく	665	23.4
							773	26.1
17火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 レモンバジルナゲット【小・中2】 もやしとツナソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたいミート なると ツナ レモンバジルナゲット	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし チンゲンサイ	652	27.3
							825	34.5
18水	黒パン	牛乳	★肉団子のトマト煮 ポテトカップグラタン こんにやくサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ミートボール	くろパン あぶら じゃがいも さとう ポテトカップグラタン こうみしおドレッシング	にんにく にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ えだまめ トマト キャベツ サラダこんにやく きゅうり	623	20.7
							864	27.9
食育の日	19木	牛乳	だんご汁 とり笑 ひじきごはんの具	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりてんぷら ちくわ ひじき とりにく	ごはん あぶら さとう さといも ほうとう	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく えだまめ	653	27.8
826							35.8	
20金	ホット中華めん	牛乳	とんこつラーメンスープ ポークしゅうまい【小・中2】 ブロッコリーの卵炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ポークしゅうまい たまご	ホットちゅうかめん ごまあぶら しろごま あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ ブロッコリー	608	39.1
							789	49.9
23月	ごはん	牛乳	わかめのすまし汁 さといもコロッケ ごぼうのみそ炒め	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さといもコロッケ さとう	にんじん だいこん えのき しらたき ごぼう	663	21.3
							807	25.2
24火	バターロールパン	牛乳	えびボールスープ ソース焼きそば キャンディチーズ【小2・中3】	ぎゅうにゅう えびボール ぶたにく あおのり キャンディチーズ	バターロールパン ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	659	26.2
							850	32.6
25水	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 鶏肉と根菜の甘酢炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわしのみぞれに とりにく	ごはん あぶら さつまいも さとう	だいこん なめこ こまつな ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ にんじん	654	25.6
							827	31.9
26木	麦ごはん	牛乳	★さばとトマトのカレー カラフルサラダ(ドレッシング) りんご	ぎゅうにゅう さばみずに シュレッドチーズ	むぎごはん あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり りんご	691	20.8
							830	24.5
27金	ごはん	牛乳	石狩汁 栗コロッケ 五目豆	ぎゅうにゅう とうふ あきさけ みそ とりにく だいたい こうやどうふ	ごはん あぶら くりコロッケ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ほししいたけ こんにやく いんげん	686	28.2
							870	34.2
30月	ごはん	牛乳	★魔法のスープ タッカルビ メープルクリームワッフル	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ワンタン ごまあぶら さつまいも さとう メープルクリームワッフル	にんじん もやし いら ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	627	20.7
							748	23.9
31火	チキンライス	飲むヨーグルト	ホワイトソース かぼちゃ型ハンバーグ(ケチャップ) 花野菜サラダ(ドレッシング)	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ	チキンライス あぶら じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ グリンピース とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	659	34.0
							856	43.9

☆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。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きまます。【給食回数 小学校21回 中学校21回】

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

・さつまいも 主山様 ・きゅうり 大澤様 ・こまつな 主山様
 ・根しょうが 根岸様 ・米 ・ときがわみそ

小学校	平均栄養摂取量	653	25.5
小学校	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	820	31.5
中学校	学校給食摂取基準	830	27~41

★のついているメニューは、本の中に登場する食べ物を再現した「図書給食」です。