

令和3年10月



学校給食こんだて表

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	●麦ごはん ○ジャージャン豆腐 ○パンサンスー	☆	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	白ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	強化米 米 押麦 でん粉 砂糖 緑豆春雨	オリーブ油 ごま ごま油	871
4 (月)	●麦ごはん ○豚肉の生姜炒め ○野菜のじゃこ和え ○豆腐みそ汁	☆	豚肉 みそ さといも 豆腐 油あげ 豆腐	牛乳 白す干 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	押麦 米 強化米 砂糖	オリーブ油 油	780
5 (火)	●ワンローフパン ○ママレード&マーガリン ○小松菜のソテー ○トマトオムレツ ○レンズ豆のカレースープ	☆	トマト ウインナー 鶏肉 レンズ 豆	牛乳	にんじん こまつ菜	もやし マッシュルーム セロリー たまねぎ	パン ママレード マーガリン じゃがいも	755	
6 (水)	●中華五目ごはん ○メンチカツ ○もやしのナムル ○とり団子の中華スープ	☆	焼豚 えび メンチカツ 肉だんご	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	しいたけ 枝豆 エノキ たけのこ もやし はくさい ごぼう	米 砂糖	ごま油 油 ごま	700
7 (木)	●ミルクねじりパン ○キャロットサラダ ○和風きのこスパゲティ ○ブルーベリーゼリー	☆	ツナ 鶏肉	牛乳 焼のり	グリーンアスパラ にんじん ほうれん草	コーン しめじ エノキ エリンギ 生椎茸 たまねぎ にんにく	ミルクパン スパゲティ ゼリー	ごまバター マヨネーズ オリーブ油	767
8 (金)	●麦ごはん ○チキン南蛮 ○タルタルソース ○切干大根の和え物 ○ぼっかけり汁	☆	とり天 いわしボール	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ 千切大根 ごぼう しいたけ しょうが	米 強化米 押麦 砂糖	油 ごま タルタルソース	737
11 (月)	●麦ごはん ○秋いっぱいカレー ○フルーツヨーグルト	☆	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ なす しめじ 枝豆 しょうが にんにく みかん パイン 黄桃 ナタデココ	押麦 強化米 米 さつまいも 蜂蜜	オリーブ油	843
12 (火)	●県産麦コッペパン ○鶏肉とレバーの揚げからめ ○グリーンサラダ ○じゃが芋スープ	☆	鶏レバー 鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	グリーンアスパラ ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油	826
13 (水)	●麦ごはん ○高野豆腐の卵とじ ○ひじきと枝豆の酢の物 ○のりの佃煮	☆	卵 鶏肉 天ぷら 高野豆腐	牛乳 芽ひじき のり佃煮	きぬさや にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ 枝豆 きゅうり	米 押麦 強化米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま油	796
14 (木)	●パンパン ○大学いも ○豆腐とじゃこのサラダ ○ワンタンスープ	☆	豆腐 豚肉	牛乳 白す干	グリーンアスパラ 赤ピーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ 木くらげ たまねぎ	パンパン さつまいも グリーンピース ウェーフワンタ	黒ごま 油 ドレッシング	777
15 (金)	●麦ごはん ○魚のマヨネーズ焼き ○五目きんぴら ○玉ねぎのみそ汁	☆	ホキ 豚肉 天ぷら みそ 油あげ 豆腐	牛乳	パセリ にんじん いんげん ねぎ	ごぼう しらたき しめ じ たまねぎ だいこん	米 押麦 強化 米 砂糖	マヨネーズ ごま オリーブ油	742
18 (月)	●麦ごはん ○いわしのかぼすレモン煮 ○れんこん炒め ○春雨汁	☆	いわし 天ぷら 豚肉 か まぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	いんげん にんじん ねぎ	れんこん しいたけ	強化米 押麦 米 砂糖 緑豆春雨	ごま 油	720
19 (火)	●米粉パン ○野菜のコロッケ ○アーモンドサラダ ○鶏肉と野菜のスープ	☆	ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ コーン エノキ たまねぎ	米粉パン 野菜コロッケ 砂糖	油 アーモンド	801
20 (水)	●ごはん ○フェイスジョアータ ○ヴィナグレッッチ風サラダ	☆	豚肉 レッドキドニー ガルパンソー	牛乳	トマト にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン きゅうり レモン果汁 キャベツ	強化米 米 砂糖	油	741
21 (木)	●黒糖パン ○味噌ラーメン ○焼売 (園小1中2) ○おからサラダ	☆	豚肉 焼売 ハム 冷凍おから	牛乳	にんじん ねぎ	コーン もやし 木くらげ キャベツ きゅうり 枝豆	黒糖パン ラーメン	ごま ごま油 マヨネーズ	816
22 (金)	●麦ごはん ○あじフライ ○わかめときゅうりの酢の物 ○筑前煮	☆	あじフライ 糸かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく	強化米 米 押麦 砂糖 里いも	油 オリーブ油	810
25 (月)	●ごはん ○チキンチキンごぼう ○即席漬け ○豆腐の清し汁	☆	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	強化米 米 でん粉 砂糖	油 ごま	776
26 (火)	●ライ麦食パン ○ハンバーグきのこソースがけ ○アスパラソテー ○ゴロツと野菜スープ	☆	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん グリーンアスパラ いんげん	しめじ エノキ マッシュ ルーム 玉ねぎ コーン キャベツ しいたけ だいこん	ライ麦パン じゃがいも	オリーブ油 バター	785
27 (水)	●麦ごはん ○さばのみぞれ煮 ○かぼす和え ○かき卵汁	☆	さばのみぞれ煮 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	かぼす果汁 きゅうり キャベツ しいたけ	押麦 米 強化米 砂糖 でん粉		753
28 (木)	●米粉パン ○南瓜ときこのシチュー ○ハロウィンサラダ	☆	鶏肉	牛乳 チーズ パウダー	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ コーン りんご キャベツ 紫キャベツ	米粉パン 中力粉	バター 油 ドレッシング	814
29 (金)	●麦ごはん ○豚玉丼 ○ごま酢あえ ○栗のムース (小中のみ)	☆	かまぼこ 豚肉 卵 高野豆腐	牛乳 ムース	きぬさや にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ	強化米 押麦 米 砂糖	ごま	812

※献立や材料は都合により変更することがあります。

今月の
給食
について

- 7日 目の愛護デー献立 (10月10日)
- 8日 郷土料理献立【宮崎県】
- 11日 ラッキーにんじん
- 20日 世界の料理【ブラジル】
- 28日 ハロウィン献立 (10月30日)



おしらせ

給食費の納入について、ご協力をお願いします
給食費の口座振替日は、**10月25日**です。

