

# 令和4年10月 学校給食こんだて表

小竹町学校給食共同調理場

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		
			あか	みどり	き				
3 (月)	●むぎごはん ○とうふハンバーグおろしソースがけ ○いんげんとコーンのソテー ○ぶたじる	☆	ハンバーグ ベーコン あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	だいこん コーン もやし だいこん こんにゃく	きょうかまい こめ むぎ さとう さとい も	バター	519
4 (火)	●ミルククレーンロール ○かんぱちミートソースのスパゲティ ○ひよこまめとツナのサラダ	☆	かんぱち ツナ ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ	649
5 (水)	●むぎごはん ○にくづめいなりのふくめに ○やさしいごまいため ○かぼちゃのみそしる	☆	いなり みそ ベーコン とうふ あげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ かぼちゃ	もやし キャベツ エノキ	きょうかまい むぎこめ さとう	ごま オリーブゆ	602
6 (木)	●ワンローフパン ○ブルーベリージャム ○ほうれんそうオムレツ ○アスパラソテー ○レンズまめのカレースープ	☆	オムレツ ウィンナー とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	もやし エリンギ しめじ セロリー たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも	オリーブゆ バター	606
7 (金)	●むぎごはん ○ヤンニョムチキン ○もやしのナムル ○ちゅうかはるさめスープ	☆	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	きピーマン にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ エノキ	きょうかまい こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	639
11 (火)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○キャンディポテト ○とうふとじゃこのサラダ ○ワントンスープ	☆	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	アスパラガス あかピーマン はねぎ にんじん	きゅうり キャベツ はくさい たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ	パン ジャム さとう ワントン さつまいも	バター あぶら ドレッシング	624
12 (水)	●むぎごはん ○ぶりのてりやき ○うのはないため ○かきたまじる	☆	ぶり とうふ とりミンチ おから たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ えだまめ エノキ	きょうかまい むぎこめ さとう でんぷん	あぶら	686
13 (木)	●しょくパン ○ピーナッツバター ○フェイジョアダ ○ウイナグレッッチサラダ	☆	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	ピーナッツ あぶら	641
14 (金)	●むぎごはん ○かんこくふうにくじゃが ○きょうざ ○きりほしだいこんのちゅうかあえ	☆	ぎゅうにく きょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ	きょうかまい こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	632
17 (月)	●むぎごはん ○ちゅうかどん ○じゃこピーサラダ ○さきさきチーズ	☆	うずらたまご ぶたにく えび いか かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	きぬさや にんじん あかピーマン	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	むぎこめ きょうかまい でんぷん さとう	ピーナッツ あぶら	601
18 (火)	●ライむぎコッペパン ○とうにゅうクラムチャウダー ○こまつなとコーンのソテー	☆	とりにく あさり ベーコン とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん こまつな	グリーンピース たまねぎ コーン もやし	パン じゃがいも はくりきこ	あぶら バター オリーブゆ	653
19 (水)	●たかなごはん ○あつやきたまご ○ごますあえ ○だごじる ○ばんかんゼリー	☆	たまご みそ ちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	たかなづけ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ごぼう エノキ	きょうかまい こめ むぎ さとう さといも ゼリー もち	ごま ごまあぶら あぶら	672
20 (木)	●しょくパン ○チョコだいずクリーム ○かぼちゃコロッケ ○フレンチサラダ ○ミートボールミネストローネ	☆	ハム ミートボール シウマイ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ブロッコリー あかピーマン きピーマン にんじん	コーン キャベツ たまねぎ	パン クルトン	チョコだいず あぶら	637
21 (金)	●むぎごはん ○こうやとうふのたまごとじ ○はるさめのすのもの ○しじみのしぐれに	☆	たまご しじみ とりにく てんぷら こうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	きょうかまい むぎこめ じゃがいも はるさめ さとう	オリーブゆ	624
24 (月)	●ごはん ○さけのあまじおやき ○ひじきとあさりのいために ○ごじる	☆	さけ あさり あぶらあげ とうふ 大豆 みそとりにく	ぎゅうにゅう めひじき いりこ	にんじん	えだまめ しらたき ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	こめ きょうかまい さとう さといも	オリーブゆ	615
25 (火)	●キャロットパン ○ハニーマスタードチキン ○さつま芋とインゲンのサラダ ○コンソメスープ	☆	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	いんげん ブロッコリー にんじん	にんにく レーズン マッシュルーム たまねぎ	パン はちみつ さつまいも	オリーブゆ マヨネーズ	636
26 (水)	●ごはん ○ダルカレー ○フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう りんご	きょうかまい こめ じゃがいも	オリーブゆ あぶら	643
27 (木)	●テーブルロール ○とんこつラーメン ○ちぐさやき ○ツナとにんじんのサラダ	☆	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ アスパラガス にんじん	たけのこ コーン もやし きくらげ しょうが キャベツ	パン ラーメン	ごま マヨネーズ	580
28 (金)	●かしわごはん ○小さいわしのてんぷら ○ささみのごまドレッシングあえ ○とうふときのこのすましじる	☆	とりにく とうふ あぶらあげ いわし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゅうり しめじ エノキ	さとう こめ	あぶら ドレッシング	624
31 (月)	●カレーピラフ ○コールスローサラダ ○はくさいとミートボールのスープ ○ハロウィンこめこのカップケーキ	☆	ウィンナー とりにく ハム にくだんご	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも カップケーキ	バター マヨネーズ	631

※献立や材料は都合により変更することがあります。

10月も新しいメニューがたくさん登場しています。楽しみにしていてくださいね♪

今月の  
給食に  
ついて

- 13日 世界の料理【ブラジル】
- 19日 郷土料理【熊本県】
- 26日 ラッキー人参
- 31日 ハロウィン献立



★新しいメニュー

- 7日 ヤンニョムチキン
- 11日 キャンディポテト
- 14日 韓国風肉じゃが
- 25日 ハニーマスタードチキン
- 26日 ダルカレー(豆入りカレー)