



# 10月分 給食献立予定表

R2.9.25発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こ  ん  だ  て  名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も  な  材  料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 木	パインパン ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ・ケチャップ グリーンサラダ あきあじシチュー おつきみゼリー	641 24.4 24.7 2.3	ハンバーグ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ ブルーベリー えだまめ しろいんげんまめ パイン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン ルウ じゃがいも ゼリー	ドレッシング マーガリン
2 金	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざのあますあんかけ② ツナとやさいのサラダ どさんこじる	629 20.6 19.3 2.5	ぎょうざ まぐろツナ みそ	ぎゅうにゅう	にら ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ でんぶん さとう じゃがいも	サラダあぶら バター
5 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに ひじきとだいずのものにももの いもにじる	606 24.7 17.8 2.3	だいず みそ とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし ひじき	にんじん	しめじ ごぼう はくさい こんにゃく	こめ さとう さといも	ごま サラダあぶら
6 火	【小川中学校1年生作成献立】 しおラーメン(ちゅうかめん・しおラーメンスープ) ぎゅうにゅう とりからあげ② イタリアンサラダ	644 25.7 27.8 3.7	とりにく ソフトサラミ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら たまねぎ メンマ	キャベツ きゅうり もやし コーン	ちゅうかめん ゼリー	サラダあぶら ドレッシング
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう ちゅうかくらげサラダ ぶたにくとだいこんのものにももの	641 24.9 21.5 2.2	なつとう くらげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん しょうが こんにゃく	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら サラダあぶら
8 木	しょくパン・フルーツクリーム ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ポークビーンズ	658 23.9 26.6 2.0	オムレツ ベーコン ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しろういんげんまめ パイン もも みかん	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら
9 金	セルフてんどん(ごはん・いかてんぷら・てんどんの たれ) ぎゅうにゅう さんしょくごまあえ すいとんじる	615 21.2 16.4 2.3	いか とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさい	もやし だいこん しいたけ こんにゃく	こめ さとう すいとん	ごま サラダあぶら
12 月	ごはん ぎゅうにゅう やさいいろいろにくだんご くきわかめのあえもの じゃがいもそぼろに	625 22.9 16.5 2.2	にくだんご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ えだまめ	キャベツ きゅうり しょうが くわい	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら
13 火	セルフコロッケパン(バンズパン・ポークコロッケ・ ソース) ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミネス トロースープ おおざさぼくじょうヨーグルト	635 22.6 24.2 2.6	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん だいこん たまねぎ	キャベツ きゅうり ニンニク セロリ	パン じゃがいも マカロニ さとう	サラダあぶら ドレッシング
14 水	セルフきのこごはん(むぎごはん・きのこごはんの ぐ) ぎゅうにゅう さんまのひらきしおやき こうやどうふのとうにゅうじる	636 25.7 22.8 2.1	さんま とりにく あぶらあげ こうやどうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな まいたけ ごぼう だいこん ねぎ	かんぴょう しいたけ たもぎたけ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
15 木	コッペパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう とりにくこうみやき ビーンズサラダ かぼちゃのシチュー	607 27.4 24.2 2.2	とりにく だいず まぐろツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しろういんげんまめ	パン ルウ	ドレッシング マーガリン
16 金	【地産地消元気アップ牛肉給食推進事業】 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ごぼうサラダ ミニレアチーズ(いちご)	652 23.3 24.2 1.7	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう レアチーズ	にんじん しゅんぎく いちご	ごぼう コーン きゅうり ねぎ はくさい しらたき	こめ やきふ さとう	ごま ドレッシング サラダあぶら
19 月	ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ② ぶたキムチいため ワンタンスープ	602 23.5 19.9 1.8	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう きびなご	にら にんじん ほうれんそう	しょうが ニンニク はくさい ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう ワンタンのかわ ごま	サラダあぶら ごまあぶら ごま
20 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ はなやさいサラダ ナポリタン	662 22.4 23.6 2.3	ベーコン ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	カリフラワー コーン たまねぎ ほうれんそう	パン じゃがいも スパゲティ	ドレッシング サラダあぶら
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ にらともやしのあえもの じゃがいものみそじる	646 24.3 20.0 2.4	ハンバーグ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ りんご もやし ニンニク	ごはん さとう おおむぎ でんぶん じゃがいも	マーガリン
22 木	セルフツナパン(しょくパン・ツナマヨ) ぎゅうにゅう ブラウンシチュー おうとうかん	643 23.8 27.2 2.8	まぐろツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン ニンニク しょうが	パン じゃがいも ルウ	マヨネーズ サラダあぶら
23 金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけいちやほし ほうれんそうのおひたし やさいのふくめに	631 30.6 19.0 2.7	ほっけ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	ごま サラダあぶら
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かんぴょうサラダ おこめのパバロア(みかん)	702 20.1 23.6 2.1	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ りんご みかん ニンニク しょうが	かんぴょう キャベツ えだまめ コーン	こめ じゃがいも ルウ	ごま ドレッシング サラダあぶら
27 火	はちみつパン ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ パンバンジーサラダ やきそば	660 26.3 24.7 3.1	はんぺん とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン やきそばめん ごま ドレッシング	サラダあぶら ごま ドレッシング
28 水	セルフさんしょくどん(むぎごはん・さんしょくそぼ ろ) ぎゅうにゅう こんさいごまじる みかんゼリーあえ	674 27.1 21.1 2.3	ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みかん えだまめ	しょうが だいこん あまなつかん ごぼう ねぎ	こめ さとう おおむぎ さといも ゼリー	ごま サラダあぶら
29 木	くろパン ぎゅうにゅう チキンチーズやき マカロニサラダ やさいスープ	591 24.6 24.5 2.5	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダあぶら
30 金	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい もやしのナムル マーボーどうふ	636 28.6 21.4 3.0	にくしゅうまい とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク しょうが	こめ でんぶん	ごま ごまあぶら サラダあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★10月の平均栄養量 エネルギー638kcal たんぱく質24.5g 脂質22.3g 塩分2.4g  
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、しいたけ

