



# 10月 給食献立予定表

R7.9.25発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

| ひ<br>に<br>ち<br><br>よう<br>び |   |  こんだてめい<br>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。                          | おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。） |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 | エネルギー<br>（kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂質（g）<br>食塩相当量（g）<br>※牛乳乳農価含む |                            |
|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                            |   |                                                                                                                                                 | からだをつくる                                    |                               | からだのちょうしをととのえる                                 |                                                                            | エネルギーになる                                             |                                 |                                                              |                            |
|                            |   |                                                                                                                                                 | 1群<br>たんぱくしつ<br>魚・肉・卵・<br>豆・豆製品            | 2群<br>むぎしつ<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>カロテン<br>緑黄色野菜                            | 4群<br>ビタミンC<br>その他の野菜<br>くだもの                                              | 5群<br>たんすいかぶつ<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖                     | 6群<br>ししつ<br>油脂                 |                                                              |                            |
| まいにち                       |   | ぎゅうにゅう                                                                                                                                          | ぎゅうにゅう                                     |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 |                                                              |                            |
| 1                          | 水 | 【那珂川町がっぺい20しゅうねんおいわい献立】<br>おせきはん・ごましお<br>みそかつ<br>              | ぶたにく                                       |                               |                                                | ニンニク                                                                       | こめ あずき<br>こむぎこ パンこ<br>さとう                            | ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ごま           | 738<br>30.5<br>24.3<br>3.3                                   |                            |
|                            |   | のりすあえ<br>ゆばいりみそしる<br>おいわいいちごゼリー                                                                                                                 | まぐろツナ<br>ゆば とうふ<br>とうにゅう                   | のり<br>わかめ                     | ほうれんそう<br>にんじん                                 | しいたけ しめじ ねぎ<br>いちご                                                         | みずあめ さとう                                             |                                 |                                                              |                            |
|                            |   | キャラメルパン<br>アンサンブルエッグ                                                                                                                            | たまご ベーコン                                   | だっしふんにゅう<br>チーズ ぎゅうにゅう        |                                                | たまねぎ                                                                       | ショートニング<br>あぶら                                       |                                 |                                                              |                            |
| 2                          | 木 | ミートソースペンネ<br>せんぎりやさいスープ                                                                                                                         | ぶたにく<br>ベーコン                               |                               | トマト<br>にんじん                                    | たまねぎ ニンニク<br>キャベツ たまねぎ だいこん                                                | こむぎこ さとう<br>じゃがいも さとう<br>かたくりこ<br>マカロニ ルウ            | あぶら<br>あぶら<br>マーガリン             | 631<br>25.8<br>22.9<br>2.8                                   |                            |
|                            |   | ごはん<br>にらまんじゅう②                                                                                                                                 | ぶたにく                                       | にら                            | キャベツ ねぎ ニンニク しょうが                              | こめ<br>こむぎこ さとう<br>かたくりこ                                                    | ごまあぶら あぶら                                            |                                 |                                                              |                            |
|                            |   | たくあんのおえもの<br>まーぼーとうふ                                                                                                                            | とうふ ぶたにく                                   | にんじん にら                       | だいこん キャベツ きゅうり<br>ねぎ にんにく しょうが                 | かたくりこ                                                                      | ごま<br>あぶら ごまあぶら                                      |                                 |                                                              |                            |
| 6                          | 月 | 【じゅうごや献立】<br>ごはん<br>うさぎがたハンバーグおろしソースかけ<br>れんこんサラダ<br>いもにじる<br> | とりにく ぶたにく<br>ハム<br>ぶたにく                    |                               | トマト<br>にんじん<br>にんじん                            | たまねぎ ニンニク しょうが だいこん<br>れんこん キャベツ コーン えだまめ<br>しめじ ごぼう はくさい こんにゃく<br>みかん シモン | こめ<br>さとう かたくりこ<br>さといも さとう<br>さとう みずあめ              | ドレッシング ごま<br>あぶら<br>あぶら         | 642<br>23.3<br>20.8<br>1.8                                   |                            |
|                            |   | じゅうごやデザート<br>フィッシュバーガー まるパン<br>しろみさかなフライ<br>タルタルソース                                                                                             | たら だいすこ<br>だいすこ<br>ハム                      | だっしふんにゅう                      |                                                | たまねぎ シモン<br>キャベツ きゅうり                                                      | ショートニング<br>あぶら<br>あぶら                                |                                 |                                                              |                            |
|                            |   | ハムのサラダ<br>あきあじシチュー                                                                                                                              | とりにく ベーコン                                  | にんじん                          | たまねぎ しめじ えだまめ                                  | さつまいも じゃがいも<br>ルウ                                                          | マーガリン                                                |                                 |                                                              |                            |
| 8                          | 水 | 【小川中学校1年2組作成献立】<br>わかめごはん<br>とりのからあげ②<br>もやしのナムル<br>とうふのみそしる<br>ミルクメーカーコーヒー（ぎゅうにゅうよう）                                                           | とりにく たまご<br>とうふ あぶらあげ                      | わかめ                           |                                                | しょうが<br>にんじん ほうれんそう<br>えのき ねぎ                                              | こめ<br>こむぎこ かたくりこ<br>さとう こめこ                          | あぶら<br>ドレッシング ごま                | 644<br>23.7<br>23.1<br>3.0                                   |                            |
|                            |   | コッペパン<br>いちごミックスジャム<br>やさいのかきあげ<br>キャベツのツナマスタードあえ<br>にこみうどん                                                                                     |                                            | だっしふんにゅう                      |                                                | さとう<br>こむぎこ さとう<br>みずあめ さとう<br>こむぎこ                                        | ショートニング<br>あぶら                                       |                                 |                                                              |                            |
|                            |   | ごはん<br>さばスタミナやき<br>じゃがいもそぼろに<br>こうやどうふのいなかじる                                                                                                    | さば<br>とりにく<br>こうやどうふ ぶたにく                  | にんじん<br>にんじん                  | ニンニク しょうが<br>たまねぎ えだまめ こんにゃく<br>たまねぎ キャベツ しょうが | こめ<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん                                                    | ごまあぶら<br>あぶら<br>あぶら                                  |                                 |                                                              |                            |
| 14                         | 火 | はちみつパン<br>マカロニグラタン（馬頭小）<br>マカロニクリームに（馬頭東小・小川小）<br>だいすとブロッコリーのサラダ<br>ラ・フランスゼリー                                                                   | とりにく ベーコン<br>だいす まぐろツナ                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ（グラタン）           | ほうれんそう<br>ブロッコリー                               | たまねぎ マッシュルーム<br>しろいんげんまめ<br>きゅうり<br>ラ・フランス                                 | こむぎこ さとう<br>はちみつ<br>マカロニ ルウ                          | ショートニング<br>マーガリン<br>ノンエッグマヨ     | 655<br>26.4<br>25.8<br>2.2                                   |                            |
|                            |   | むぎごはん<br>ぎょうざのあますあんかけ②<br>ちくわのサラダ<br>もずくのかきたましる                                                                                                 | とりにく ぶたにく<br>とうふ たまご                       |                               | にら<br>にんじん チンゲンサイ                              | キャベツ たまねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり                                                | こめ おおむぎ<br>こむぎこ さとう<br>かたくりこ                         | あぶら<br>ドレッシング ごま                |                                                              |                            |
|                            |   | ハンバーガー ミルクまるパン<br>バーガーパーティ（デミソース）<br>コールスローサラダ<br>ラビオリスープ                                                                                       | ぶたにく とりにく<br>とりにく ベーコン ぶたにく                | だっしふんにゅう                      | トマト<br>にんじん<br>にんじん ほうれんそう                     | たまねぎ ニンニク しょうが<br>キャベツ きゅうり コーン<br>たまねぎ                                    | こむぎこ さとう<br>かたくりこ さとう<br>さとう<br>こむぎこ かたくりこ<br>パンこ    | ショートニング<br>ノンエッグマヨ<br>マーガリン あぶら |                                                              |                            |
| 17                         | 金 | ごはん<br>しのだに<br>ごもくきんぴら<br>まきがりじる                                                                                                                | あぶらあげ たら たまご<br>ぶたにく さつまあげ<br>とりにく         | ひじき                           | にんじん ほうれんそう<br>にんじん<br>にんじん                    | キャベツ<br>ごぼう しらたき<br>だいこん しめじ ねぎ こんにゃく<br>しょうが                              | こめ<br>さとう こむぎこ はるさめ<br>さとう<br>さといも                   | あぶら ごま<br>あぶら                   | 598<br>23.4<br>18.2<br>2.8                                   |                            |
|                            |   | ごはん<br>ボークカレー<br>ハムチーズピカタ<br>とうにゅうプリンフルーツあえ<br>こくとうパン                                                                                           | ぶたにく<br>たまご ハム<br>とうにゅう                    | チーズ                           | にんじん                                           | たまねぎ ニンニク しょうが りんご                                                         | こめ<br>じゃがいも ルウ<br>さとう かたくりこ<br>さとう                   | あぶら<br>あぶら                      |                                                              |                            |
|                            |   | にくだんごトマトソース②<br>こんにゃくサラダ<br>やきそば                                                                                                                | とりにく<br>ハム<br>ぶたにく なんと                     | わかめ<br>あおさ                    | にんじん                                           | たまねぎ<br>きゅうり こんにゃく<br>キャベツ                                                 | こむぎこ さとう<br>こくとう<br>パンこ さとう かたくりこ                    | ショートニング<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら |                                                              |                            |
| 22                         | 水 | むぎごはん<br>いわしのおかか<br>きのこいりおひたし<br>ぶたにくとだいこんのもの                                                                                                   | いわし （かつおぶし）<br>ぶたにく うずらたまご                 |                               | ほうれんそう<br>にんじん                                 | ひらたけ なめこ えのきたけ<br>だいこん こんにゃく しょうが                                          | こめ おおむぎ<br>さとう かたくりこ<br>さとう<br>さとう                   | ごま<br>あぶら                       | 598<br>24.7<br>20.5<br>2.0                                   |                            |
|                            |   | しょうパン<br>みかんジャム<br>チキンチーズやき<br>ジャーマンポテト<br>つぶコーンスープ                                                                                             | とりにく<br>ベーコン                               | チーズ                           | にんじん<br>ピーマン パセリ<br>パセリ<br>チンゲンサイ              | みかん<br>たまねぎ<br>たまねぎ しょうが りんご                                               | こむぎこ さとう<br>みずあめ さとう<br>パンこ さとう かたくりこ<br>じゃがいも<br>ルウ | ショートニング<br>あぶら<br>あぶら<br>マーガリン  |                                                              |                            |
|                            |   | ごはん<br>あつやきたまご<br>コールラビのしおこんぶあえ<br>すきやきふうじ                                                                                                      | たまご （かつおぶし）<br>ぶたにく やきどうふ                  | こんぶ                           | にんじん<br>にんじん                                   | コールラビ だいこん きゅうり<br>はくさい ねぎ しらたき                                            | こめ<br>さとう かたくりこ<br>やきふ さとう                           | あぶら<br>あぶら                      |                                                              |                            |
| 27                         | 月 | ごはん<br>とうふナゲット②<br>ホイコーロー<br>ワンドンスープ                                                                                                            | とうふ さかなすりみ<br>とうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたにく だいすこ   |                               | ピーマン にんじん<br>にんじん ほうれんそう                       | たまねぎ<br>キャベツ ニンニク しょうが<br>ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが                                | こめ<br>さとう こむぎこ<br>かたくりこ<br>こむぎこ かたくりこ                | あぶら<br>あぶら                      | 621<br>21.9<br>22.0<br>2.3                                   |                            |
|                            |   | 【小川小学校リクエスト献立】<br>ココアあげパン<br>はるさめサラダ<br>ウインナーたっぷりポトフ<br>アセロラゼリー                                                                                 | ハム<br>ぶたにく ウインナー                           | だっしふんにゅう                      | にんじん<br>にんじん ブロッコリー                            | きゅうり<br>たまねぎ<br>アセロラ りんご                                                   | こむぎこ さとう<br>さとう<br>じゃがいも<br>さとう かたくりこ                | ココア あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら         |                                                              |                            |
|                            |   | むぎごはん<br>にしんてりやき<br>かんぴょうサラダ<br>とんじる                                                                                                            | にしん<br>ハム<br>ぶたにく                          |                               | にんじん                                           | かんぴょう キャベツ えだまめ コーン<br>ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ<br>こんにゃく<br>りんご               | こめ おおむぎ<br>さとう みずあめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも                | ドレッシング ごま<br>あぶら                |                                                              |                            |
| 30                         | 木 | アップルパン<br>はんぺんチーズフライ<br>だいこんとハムのマリネサラダ<br>スパゲティナポリタン                                                                                            | はんぺん たまご<br>ソフトサラミ<br>ウインナー                | だっしふんにゅう<br>チーズ               | にんじん トマト<br>ピーマン                               | だいこん きゅうり<br>たまねぎ                                                          | こむぎこ さとう<br>パンこ さとう みずあめ<br>かたくりこ<br>スパゲティ           | ショートニング<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら | 711<br>23.5<br>27.7<br>2.5                                   |                            |
|                            |   | ごはん<br>えびしゅうまい②<br>ぶたキムチ<br>トックスープ                                                                                                              | えび たら<br>ぶたにく<br>とうふ                       |                               | にら にんじん<br>にんじん こまつな                           | たまねぎ<br>はくさい ニンニク しょうが<br>たけのこ ねぎ                                          | こめ<br>パンこ かたくりこ<br>こむぎこ さとう みずあめ<br>さとう<br>トック       | あぶら<br>あぶら                      |                                                              |                            |
|                            |   | 馬頭高校<br>はくさい使用                                                                                                                                  |                                            |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 |                                                              |                            |
| 31                         | 金 | 馬頭高校<br>はくさい使用                                                                                                                                  |                                            |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 |                                                              | 603<br>23.8<br>19.0<br>2.0 |
|                            |   |                                                                                                                                                 |                                            |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 |                                                              |                            |
|                            |   |                                                                                                                                                 |                                            |                               |                                                |                                                                            |                                                      |                                 |                                                              |                            |

★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644kcal たんぱく質24.8g 脂質22.5g 塩分2.5g  
※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、ぶたにく（いちぶ）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、  
よくかんで食べましょう。