



10月 給食献立予定表

R8.9.24発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

| ひ<br>に<br>ち | よう<br>び | <div> こんだてめい</div> <div>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</div> | 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>※牛乳栄養価含む |     |
|-------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|-----|
|             |         |                                                                                                                                           | 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           | 木       | スラッピージョー コッペパン                                                                                                                            |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 626                                                          |     |
|             |         | ミートソース                                                                                                                                    | ぶたにく                                       |                               | にんじん                | たまねぎ                            | パンこ さとう                          | マーガリン           | 25.0                                                         |     |
|             |         | フルーツゼリーあえ                                                                                                                                 | ベーコン                                       |                               | チンゲンサイ              | コーン たまねぎ しろいんげんまめ<br>みかん もも パイン | ルウ                               | マーガリン           | 20.5                                                         |     |
| 2           | 金       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | さとう                              | こめこ             | 626                                                          |     |
|             |         | さばみそに                                                                                                                                     | さば                                         |                               |                     |                                 | さとう                              | ごま              | 24.3                                                         |     |
|             |         | ごもくきんぴら                                                                                                                                   | ぶたにく                                       |                               | にんじん こまつな           | こぼろ しらたき                        | さとう                              | ごま あぶら          | 22.9                                                         |     |
| 5           | 月       | こうやどうふのいなかじる                                                                                                                              | こうやどうふ あぶらあげ                               |                               | にんじん                | たまねぎ キャベツ しょうが                  |                                  | あぶら             | 2.1                                                          |     |
|             |         | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 |                                                              |     |
|             |         | ハムチーズピカタ                                                                                                                                  | たまご ハム                                     | チーズ                           |                     |                                 | さとう かたくりこ                        | あぶら             | 667                                                          |     |
| 6           | 火       | かいそうサラダ                                                                                                                                   |                                            | わかめ とさかのり<br>こんぶ              |                     | きゅうり キャベツ こんにゃく                 |                                  |                 | 22.1                                                         |     |
|             |         | ポークカレー                                                                                                                                    | ぶたにく                                       |                               | にんじん                | たまねぎ ニンニク しょうが りんご              |                                  | あぶら             | 23.4                                                         |     |
|             |         | フィッシュバーガー ミルクまるパン                                                                                                                         |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | じゃがいも ルウ                         |                 | 3.0                                                          |     |
| 7           | 水       | しろみさかなフライ・ちゅうのうソース                                                                                                                        | たら                                         |                               |                     |                                 | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 609                                                          |     |
|             |         | はなやさいとマカロニのサラダ                                                                                                                            |                                            |                               | ブロッコリー              | カリフラワー コーン                      | パンこ かたくりこ                        | あぶら             | 26.3                                                         |     |
|             |         | ミートボールスープ                                                                                                                                 | ベーコン ぶたにく とりにく                             |                               | にんじん                | キャベツ たまねぎ しょうが ニンニク             | マカロニ                             | ドレッシング ごま       | 22.5                                                         |     |
| 8           | 木       | むぎごはん                                                                                                                                     |                                            |                               |                     |                                 | かたくりこ さとう                        | マーガリン あぶら       | 2.6                                                          |     |
|             |         | にくしゅうまい②                                                                                                                                  | ぶたにく                                       |                               |                     | たまねぎ しょうが                       | こめ おおむぎ                          |                 |                                                              |     |
|             |         | ぶたキムチ                                                                                                                                     | ぶたにく                                       |                               | にら にんじん             | はくさい キャベツ しょうが<br>たまねぎ りんご ニンニク | パンこ かたくりこ<br>さとう こむぎこ            | さとう             | ごま                                                           | 609 |
| 9           | 金       | すいとんじる                                                                                                                                    | あぶらあげ                                      |                               | にんじん                | だいこん こぼろ ししいたけ                  | すいとん                             | あぶら             | 24.5                                                         |     |
|             |         | しょくパン                                                                                                                                     |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 640                                                          |     |
|             |         | ミックスジャム                                                                                                                                   |                                            |                               |                     | いちご りんご                         | みずあめ さとう                         |                 | 27.1                                                         |     |
| 10          | 土       | ハニーマスタードチキン                                                                                                                               | とりにく                                       |                               |                     | レモン                             | はちみつ                             | あぶら             | 23.6                                                         |     |
|             |         | シーザーサラダ                                                                                                                                   | ハム                                         | チーズ                           | ブロッコリー              | キャベツ きゅうり                       | ドレッシング                           |                 | 2.3                                                          |     |
|             |         | スパゲティナポリタン                                                                                                                                | ウインナー                                      |                               | にんじん ビーマン トマト       | たまねぎ                            | スパゲティ                            | あぶら             |                                                              |     |
| 11          | 火       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 | 605                                                          |     |
|             |         | ごもくごはんのぐ                                                                                                                                  | とりにく あぶらあげ                                 |                               | にんじん                | かんぴょう ししいたけ こぼろ                 | さとう                              | あぶら             | 24.5                                                         |     |
|             |         | きんぴらいりつくね                                                                                                                                 | とりにく とうふ                                   |                               | にんじん                | こぼろ たまねぎ しょうが                   | さとう かたくりこ                        | あぶら ごま          | 20.4                                                         |     |
| 12          | 水       | にらたまじる                                                                                                                                    | たまご とうふ                                    |                               | にら                  | ねぎ                              | かたくりこ                            |                 | 2.4                                                          |     |
|             |         | こくとうパン                                                                                                                                    |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう こくとう                    | ショートニング         | 648                                                          |     |
|             |         | マカロニクリームに（馬頭小）                                                                                                                            | とりにく ベーコン                                  | ぎゅうにゅう                        | ほうれんそう              | たまねぎ マッシュルーム                    | マカロニ ルウ                          | マーガリン           | 24.4                                                         |     |
| 13          | 木       | マカロニグラタン（馬頭東小・小川小）                                                                                                                        |                                            | チーズ（グラタン）                     |                     | しろいんげんまめ                        |                                  |                 | 22.9                                                         |     |
|             |         | グリーンサラダ                                                                                                                                   |                                            |                               | パセリ                 | キャベツ きゅうり たまねぎ                  |                                  | ドレッシング          | 2.2                                                          |     |
|             |         | アセロラゼリー                                                                                                                                   |                                            |                               |                     | アセロラ                            | さとう                              |                 |                                                              |     |
| 14          | 金       | むぎごはん                                                                                                                                     |                                            |                               |                     |                                 | こめ おおむぎ                          |                 | 633                                                          |     |
|             |         | ぶりみそづけフライ                                                                                                                                 | ぶり                                         |                               |                     |                                 | さとう パンこ こむぎこ                     | あぶら             | 25.4                                                         |     |
|             |         | なまあげのピリからいため                                                                                                                              | ぶたにく なまあげ                                  |                               | にんじん ビーマン           | キャベツ ニンニク しょうが                  | さとう                              | ごまあぶら           | 22.6                                                         |     |
| 15          | 土       | はるさめスープ                                                                                                                                   | ささみ                                        |                               | にんじん こまつな           | だけのこ しょうが                       | はるさめ                             | ごまあぶら           | 1.7                                                          |     |
|             |         | キャラメルパン                                                                                                                                   |                                            | だっしふんにゅう                      |                     | たまねぎ                            | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 591                                                          |     |
|             |         | アンサンブルエッグ                                                                                                                                 | たまご ベーコン                                   | チーズ ぎゅうにゅう                    |                     | こぼろ きゅうり コーン                    | じゃがいも さとう                        | あぶら             | 22.9                                                         |     |
| 16          | 火       | こぼろサラダ                                                                                                                                    |                                            |                               | にんじん                | キャベツ                            | ドレッシング                           | 22.3            |                                                              |     |
|             |         | ちゃんぽんふううどん                                                                                                                                | ぶたにく なんと さつまあげ                             |                               | にんじん                | キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが             | うどん                              | あぶら             | 3.1                                                          |     |
|             |         | 【小川中1年生作成献立】                                                                                                                              |                                            |                               |                     |                                 |                                  |                 |                                                              |     |
| 17          | 水       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 | 735                                                          |     |
|             |         | とりのからあげ②                                                                                                                                  | とりにく たまご                                   |                               |                     | しょうが                            | さとう かたくりこ こむぎこ                   | あぶら             | 24.8                                                         |     |
|             |         | ほうれんそうのごまあえ                                                                                                                               |                                            |                               | ほうれんそう にんじん         | もやし                             | さとう                              | ごま              | 27.8                                                         |     |
| 18          | 木       | とんじる                                                                                                                                      | ぶたにく                                       |                               | にんじん                | だいこん こぼろ ねぎ こんにゃく               |                                  | あぶら             | 2.1                                                          |     |
|             |         | レモンタルト                                                                                                                                    | たまご                                        | ぎゅうにゅう                        |                     | レモン                             | こむぎこ みずあめ さとう                    | あぶら マーガリン       |                                                              |     |
|             |         | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 |                                                              |     |
| 19          | 金       | やさいかきあげ                                                                                                                                   |                                            |                               | にんじん しゅんぎく          | たまねぎ こぼろ                        | こむぎこ                             | あぶら             | 619                                                          |     |
|             |         | てんどんのたれ                                                                                                                                   |                                            |                               |                     |                                 | さとう                              |                 | 19.8                                                         |     |
|             |         | こまつなとじゃこのサラダ                                                                                                                              |                                            | ちりめんじゃこ                       | こまつな                | もやし きゅうり                        | さとう                              | ごま ごまあぶら        | 23.0                                                         |     |
| 20          | 土       | とりにくとたまごのスープ                                                                                                                              | とりにく たまご とうふ                               |                               |                     | えのき ねぎ しょうが                     | かたくりこ                            |                 | 2.6                                                          |     |
|             |         | はちみつパン                                                                                                                                    |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう はちみつ                    | ショートニング         | 648                                                          |     |
|             |         | チキンナゲット②                                                                                                                                  | とりにく                                       |                               |                     | おから                             | パンこ かたくりこ さとう                    | あぶら             | 26.8                                                         |     |
| 21          | 火       | ブロッコリーとツナのあえもの                                                                                                                            | まぐろツナ                                      |                               | ブロッコリー              | ぎゅうり コーン                        | こむぎこ                             | ごまあぶら           | 21.5                                                         |     |
|             |         | やきそば                                                                                                                                      | ぶたにく なんと                                   | あおさ                           | にんじん                | キャベツ                            | さとう                              | あぶら             | 3.0                                                          |     |
|             |         | やきそばめん                                                                                                                                    |                                            |                               |                     |                                 | こめ おおむぎ                          |                 |                                                              |     |
| 22          | 水       | むぎごはん                                                                                                                                     |                                            |                               |                     |                                 | さとう                              |                 | 624                                                          |     |
|             |         | さんましおやき                                                                                                                                   | さんま                                        |                               |                     |                                 | さとう                              | あぶら             | 25.5                                                         |     |
|             |         | きりぼしだいこんのもの                                                                                                                               | ぶたにく あぶらあげ                                 | こんぶ                           | にんじん こまつな           | きりぼしだいこん                        |                                  |                 | 23.7                                                         |     |
| 23          | 木       | なめこのみそしる                                                                                                                                  | とうふ                                        | わかめ                           |                     | なめこ ねぎ                          | さとう                              | あぶら             | 2.3                                                          |     |
|             |         | アップルパン                                                                                                                                    |                                            | だっしふんにゅう                      |                     | りんご                             | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 598                                                          |     |
|             |         | ほうれんそうオムレツ                                                                                                                                | たまご                                        |                               | ほうれんそう              |                                 | かたくりこ                            | あぶら             | 19.9                                                         |     |
| 24          | 金       | コールラビのマリネ                                                                                                                                 | ソフトサラミ                                     |                               |                     | コールラビ きゅうり                      | ドレッシング                           | 24.9            |                                                              |     |
|             |         | やさいのチャウダー                                                                                                                                 | ベーコン とうにゅう                                 |                               | にんじん                | だいこん たまねぎ コーン                   | じゃがいも ルウ                         | マーガリン           | 2.6                                                          |     |
|             |         | 【じゅうさんや献立】                                                                                                                                |                                            |                               |                     |                                 |                                  |                 |                                                              |     |
| 25          | 土       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 | 621                                                          |     |
|             |         | さけはっは                                                                                                                                     | さけ                                         |                               |                     |                                 | さとう                              | ごま あぶら          | 19.9                                                         |     |
|             |         | やきぐりコロッケ                                                                                                                                  |                                            |                               |                     |                                 | じゃがいも さつまいも                      | あぶら             | 22.7                                                         |     |
| 26          | 火       | ピーンズサラダ                                                                                                                                   | ハム だいず                                     | チーズ                           |                     | キャベツ きゅうり えだまめ                  | くり さとう パンこ こむぎこ                  | ドレッシング ごま       | 1.8                                                          |     |
|             |         | とうにゅうごまじる                                                                                                                                 | なまあげ とうにゅう                                 |                               | にんじん                | しろいんげんまめ                        |                                  |                 |                                                              |     |
|             |         |                                                                                                                                           |                                            | だいこん ししいたけ ねぎ                 |                     | ごま                              |                                  |                 |                                                              |     |
| 27          | 水       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 | 610                                                          |     |
|             |         | あつやきたまご                                                                                                                                   | たまご                                        |                               |                     |                                 | さとう かたくりこ                        | あぶら             | 25.1                                                         |     |
|             |         | ピリからにくじゃが                                                                                                                                 | ぶたにく さつまあげ                                 |                               | にんじん                | たまねぎ こんにゃく えだまめ                 | じゃがいも さとう                        | あぶら             | 17.2                                                         |     |
| 28          | 木       | とうふとわかめのみそしる                                                                                                                              | とうふ あぶらあげ                                  | わかめ                           |                     | ねぎ                              |                                  | あぶら             | 2.6                                                          |     |
|             |         | コッペパン                                                                                                                                     |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 666                                                          |     |
|             |         | チョコクリーム                                                                                                                                   |                                            |                               |                     |                                 | さとう れんにゅう                        | カカオ             | 21.6                                                         |     |
| 29          | 金       | はんぺんチーズフライ                                                                                                                                | はんぺん                                       | チーズ                           |                     |                                 | パンこ みずあめ かたくりこ                   | あぶら             | 26.7                                                         |     |
|             |         | マカロニサラダ                                                                                                                                   | ハム                                         |                               | にんじん                | キャベツ きゅうり                       | マカロニ                             | ノンエッグマヨ         | 28.8                                                         |     |
|             |         | ニョッキのトマトスープ                                                                                                                               | ベーコン                                       |                               | にんじん トマト<br>ブロッコリー  | たまねぎ ニンニク                       | ニョッキ さとう                         | あぶら             |                                                              |     |
| 30          | 土       | むぎごはん                                                                                                                                     |                                            |                               |                     |                                 | こめ おおむぎ                          |                 | 643                                                          |     |
|             |         | ぶたにくしょうがいため                                                                                                                               | ぶたにく                                       |                               |                     | たまねぎ しょうが                       | さとう かたくりこ                        | あぶら             | 26.3                                                         |     |
|             |         | キャベツのツナマスタードあえ                                                                                                                            | まぐろツナ                                      |                               |                     | キャベツ                            |                                  |                 | 20.7                                                         |     |
| 31          | 火       | のっぺいじる                                                                                                                                    | とうふ あぶらあげ                                  |                               | こまつな                | だいこん こんにゃく                      | さといも かたくりこ                       |                 | 2.2                                                          |     |
|             |         | う・フランスゼリー                                                                                                                                 |                                            |                               | にんじん                | う・フランス                          | みずあめ さとう                         |                 |                                                              |     |
|             |         | しょくパン                                                                                                                                     |                                            | だっしふんにゅう                      |                     |                                 | こむぎこ さとう                         | ショートニング         | 714                                                          |     |
| 32          | 水       | フルーツクリーム                                                                                                                                  |                                            | ぎゅうにゅう                        |                     | みかん もも パイン                      | さとう クリーム                         |                 | 26.1                                                         |     |
|             |         | てりやきにくだんご②                                                                                                                                | とりにく ぶたにく だいず                              |                               |                     | たまねぎ にんにく しょうが                  | かたくりこ さとう                        | あぶら             | 28.9                                                         |     |
|             |         | きのこのブラウンシチュー                                                                                                                              | ぶたにく ベーコン                                  |                               | にんじん ブロッコリー         | たまねぎ ししいたけ まいたけ しめじ             | じゃがいも ルウ                         | マーガリン           | 2.9                                                          |     |
| 33          | 木       | ごはん                                                                                                                                       |                                            |                               |                     |                                 | こめ                               |                 | 643                                                          |     |
|             |         | 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               | こむぎこ さとう                         | ごまあぶら           | 28.9                                                         |     |
|             |         | チョレギふうサラダ                                                                                                                                 |                                            | わかめ のり                        |                     | キャベツ きゅうり                       | ごま ドレッシング                        |                 | 21.3                                                         |     |
| 34          | 金       | マーボーどうふ                                                                                                                                   | とうふ ぶたにく                                   |                               | にんじん にら             | ねぎ ニンニク しょうが                    | かたくりこ                            | あぶら ごまあぶら       | 2.3                                                          |     |