

令和2年10月  学校給食献立予定表  ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん	牛乳	おつきみだんごじる あかうおのさいきょうやき いとこんにやくのもの おつきみゼリー	牛乳 油あげ ぶた肉 赤魚の西京焼き	ごはん 白玉だんご 油 こんにやく さとう ごま油 お月見ゼリー	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ	647	25.2
								776	29.3
2	金	中華めん	牛乳	マーボーラーメンスープ いかリングフライ オイスター炒め	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いかリングフライ	中華めん ごま油 油 かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ もやし	708	30.4
								841	35.7
5	月	ごはん	牛乳	とうふのすまし汁 焼きつくね ごぼうのみそ炒め	牛乳 とうふ ぶた肉 焼きつくね みそ	ごはん さとう 油 かたくりこ しらたき	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ ほうれんそう ごぼう	636	23.5
								777	27.4
6	火	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそ汁 鮭チーズフライ(ソース) 鶏肉と根菜の甘辛煮	牛乳 みそ とり肉 鮭チーズフライ	ごはん じゃがいも 油 さつまいも さとう	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	685	25.2
								835	29.7
7	水	バターロール パン	牛乳	ポークビーンズ ベイクドエッグ(ケチャップ) かんきつサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 大豆 ベイクドエッグ	バターロールパン 油 じゃがいも さとう かんきつドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	627	24.2
								902	31.3
8	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 揚げだし豆腐 キャベツのごまあえ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 揚げだし豆腐	ごはん 油 じゃがいも しらたき いりごま さとう かたくりこ 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	683	23.2
								832	27.4
9	金	地粉うどん	牛乳	鶏南蛮汁 くりコロッケ もやしのカレー炒め	牛乳 とり肉 油あげ なた	地粉うどん 油 くりコロッケ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ もやし キャベツ	662	23.9
								859	29.0
12	月	ごはん	牛乳	さといものみそ汁 チキンカツ(ソース) 秋の香りごはんの具	牛乳 わかめ みそ チキンカツ とり肉 油あげ	ごはん さといも 油 さつまいも さとう	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん しめじ しいたけ えだまめ	684	26.0
								861	31.8
13	火	ごはん	牛乳	ぎょうざスープ たこナゲット 八宝菜	牛乳 ミニぎょうざ たこナゲット ぶた肉 うずら卵	ごはん ごま油 油 かたくりこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	670	25.1
								815	29.5
14	水	子どもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグトマトソース かいそうサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン ハンバーグ かいそうミックス	子どもパンスライス 油 マカロニ じゃがいも さとう 韓国ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	591	24.4
								861	32.9
15	木	ごはん	牛乳	とんじる さんまのおかか たくあんあえ さけふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さんまのおかか煮	ごはん じゃがいも 油 こんにやく いりごま	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	643	26.1
								811	32.6
16	金	中華めん	牛乳	チャーシューメンスープ 肉まん はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳 やきぶた なた 肉まん(具)	中華めん ごま油 肉まん(皮) はるさめ パンパンジードレッシング	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり	687	26.4
								785	29.7
19	月	ごはん	牛乳	にらのみそ汁 かつおフライ(ソース) ぐる煮	牛乳 とうふ みそ かつおフライ 厚あげ	ごはん 油 さといも こんにやく	にら たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ	631	24.2
								793	30.1
20	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げしゅうまい チャーハンの具	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ 揚げしゅうまい やきぶた 卵	ごはん いりごま 油	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし えだまめ	650	22.9
								814	27.4
21	水	はちみつパン	牛乳	パンプキンスープ てりやきチキン ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン てりやきチキン	はちみつパン 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	618	34.8
								882	44.5
22	木	麦ごはん	ジョア	秋野菜カレー さくさくサラダ(ドレッシング・クルトン)	ジョア(ストロベリー) とり肉 シュレッドチーズ	麦ごはん さつまいも 油 クルトン サウザンアイランドドレッシング	にんにく しめじ れんこん にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	648	17.1
								785	20.1
23	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 大学いも ほうれんそうとコーンソテー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	地粉うどん 油 大学いも さとう かたくりこ 黒いりごま	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ ほうれんそう とうもろこし	687	23.5
								870	27.9
26	月	わかめごはん	牛乳	ごまみそキムチ汁 とりのからあげ 切干大根サラダ(ドレッシング)	牛乳 とうふ みそ とりのからあげ	わかめごはん 油 いりごま たまねぎドレッシング	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん もやし きゅうり	675	21.9
								863	26.9
27	火	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ ビビンバの具 さつまいもとくりのタルト	牛乳 卵 ぶた肉	ごはん ごま油 さとう かたくりこ いりごま さつまいもとくりのタルト	とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう	697	22.9
								818	26.2
28	水	ミニココアあげパン (小4~+クロワッサン)	牛乳	ポトフ ツナサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	牛乳 ウィンナー ツナ ヨーグルト	コッペパン 油 さとう クロワッサン じゃがいも ソイドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	646	22.8
								766	25.3
29	木	ごはん	牛乳	厚あげのみそ汁 さばのごまみそ焼き 五目豆	牛乳 厚あげ わかめ みそ こうやどうふ さばのごまみそ焼き とり肉 大豆	ごはん こんにやく さとう	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	706	30.1
								860	35.6
30	金	中華めん	牛乳	タンメンスープ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーとコーンソテー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	中華めん ごま油 かぼちゃひき肉フライ 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく にら とうもろこし ブロッコリー	676	36.5
								832	43.2

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校22回 中学校22回

小学校	平均栄養摂取量	662	25.5
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	829	30.6
	学校給食摂取基準	830	27~41