



令和2年度10月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜 日	牛 乳	パン または ごはん	お か す	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	
					きいろ	あか	みどり				
					熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
1	木	○	米粉 コッペパン	高野豆腐グラタン レンコンサラダ トマトスープ・まんまる月ゼリー	十五夜♪	パン・こめこ・マカロニ あぶら・こむぎこ さとう・はるさめ・ゼリー	ぎゅうにゅう・こうやどうふ とりにく・みそ・チーズ とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・しめじ・こまつな あかピーマン・きゅうり・れんこん とうもろこし・トマト・キャベツ・あおりんご	701	29.4	26.2
2	金	○	かしわめし	ほうれん草のごま和え さつま汁 りんご		こめ・さとう あぶら・ごま さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・しらすぼし みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれんそう・とうもろこし だいこん・ねぎ・りんご	629	23.7	16.4
5	月	○	麦ごはん	太平燕 ひじき焼売 天ぷらのごま酢和え		こめ・むぎ・ごまあぶら はるさめ・こむぎこ ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく うすらたまご・えび・とりにく ひじき・かくてん・わかめ	しいたけ・はくさい・にんじん きくらげ・ねぎ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	662	26.8	19.4
6	火	○	ぶどう コッペパン	ミートオムレツ キャベツとハムのサラダ ラビオリスープ		パン・あぶら・さとう じゃがいも・こむぎこ・パンこ	ぎゅうにゅう・たまご・ぎゅうにく ぶたにく・わかめ・ハム	レーズン・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・だいこん セロリ・トマト	606	25.7	21.3
7	水	○	くりおこわ	ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁		こめ・もちこめ・こむぎこ くり・あぶら・さとう ごま・ふ	ぎゅうにゅう・ホキ・あおさ やきぶた	こまつな・もやし・だいこん・えのき しめじ・ねぎ	607	22.5	18.0
8	木	○	アーモンド トースト	ホワイトシチュー フルーツとゼリーの盛り合わせ		パン・バター・さとう・アーモンド じゃがいも・こむぎこ・あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし・もも・みかん・パイナップル かぼちゃ・オレンジ・りんご	688	22.3	28.1
目を大切にしよう！				彩り野菜とキャベツのミンチカツ		こめ・むぎ・あぶら・パンこ・でんぶん ごま・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく ひじき・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・だけのこ・こんにゃく・キャベツ にんじん・えだまめ・しいたけ・とうもろこし えのき・ねぎ・ブルーベリー	675	22.6	18.9
9	金	○	麦ごはん	ひじきの煮つけ みそ汁・ブルーベリーゼリー							
12	月	○	麦ごはん	なすとポテトの揚げ煮 もすく入りかきたま汁 かりかりいりこ		こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく もすく・たまご いりこ	なす・にんじん・えだまめ えのき・ねぎ	665	22.4	23.4
13	火	○	コッペパン いちごジャム	野菜ラーメン 中華サラダ ブルーヨーグルト		パン・ジャム・ちゅうかめん・ごま あぶら・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ハム・わかめ ヨーグルト	いちご・キャベツ・もやし・にんじん ねぎ・きゅうり・とうもろこし	653	25.7	19.9
14	水	○	麦ごはん	ホキのピザ焼き 豆腐サラダ みそ汁		こめ・むぎ じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ツナ・あかいんげんまめ とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ピーマン・にんじん きゅうり・とうもろこし・しめじ ねぎ	636	30.1	17.5
15	木	○	キャロット パン	焼き栗クロquette キャベツとパインのサラダ クラムチャウダー		パン・パンこ・くり さつまいも・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・あさり なまクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん パイン・たまねぎ・グリーンピース とうもろこし	713	21.7	34.6
16	金	○	麦ごはん 味噌付のり	さんまの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁		こめ・むぎ あぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう・さんま ひじき・あぶらあげ わかめ・みそ・のり	ごぼう・にんじん・こんにゃく キャベツ・もやし・しめじ ねぎ	666	26.5	23.8
17	土	○	ターメリック ライス	秋のチキンカレー フルーツヨーグルト		こめ・むぎ・じゃがいも さつまいも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・ヨーグルト	しめじ・たまねぎ・にんじん みかん・パイン・バナナ・レモン	694	20.8	19.8
19	月	○	麦ごはん	八珍豆腐 こんにゃくサラダ かなざわ漬		こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・とうふ・ハム たまご・かなざわ	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・みずな きゅうり・こんにゃく・レモン	645	27.1	18.6
20	火	○	ミルク ねじり コッペパン	木の葉うどん ポテトサラダ かりかりいりこ		パン・かんめん・さとう・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ハム いりこ	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きゅうり	640	22.6	24.2
21	水	○	麦ごはん	さばのごま味噌煮 小松菜の味噌和え のっぺい汁		こめ・むぎ・ごま さとう・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・さば・みそ かまぼこ・のり・あぶらあげ	こまつな・にんじん・もやし こんにゃく・ごぼう しいたけ・ねぎ	612	23.4	19.9
22	木	○	てりやき チキンバーガー (丸パン)	(鶏肉)のてりやき・ゆでキャベツ 白いんげん豆のポタージュ みかん		パン・さとう・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう しろいんげんまめ・なまクリーム	キャベツ・たまねぎ・みかん	618	26.7	24.0
23	金	○	麦ごはん	ししゃもフリッター 芋煮 りんごゼリー		こめ・むぎ・こむぎこ・あぶら さといも・さとう・でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう・ししゃも ぎゅうにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん こんにゃく・ねぶかねぎ りんご	690	21.6	23.6
26	月	○	麦ごはん	鶏肉と根菜の煮物 胡瓜とわかめのナムル ちりめんふりかけ		こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ あつあげ・わかめ・しらすぼし こんぶ・かつおぶし	にんじん・しいたけ・ごぼう れんこん・こんにゃく・いんげん きゅうり・とうもろこし	638	23.2	16.6
27	火	○	パイン パン	あじのプロヴァンスソース コールスローサラダ コーンクリームスープ		パン・オリーブあぶら さとう・マヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ ハム・とうにゅう	パイン・たまねぎ・セロリ トマト・キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし・レモン	638	28.8	25.0
28	水	○	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き アーモンド和え みそ汁		こめ・むぎ マヨネーズ・さとう アーモンド・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな・キャベツ だいこん・ねぎ	656	27.5	20.2
29	木	○	黒ゴマ さつまいも 煮しパン	たらこスパゲティ みかんサラダ		スパイスドックミックス・さつまいも さとう・ごま・スパゲティ・バター あぶら・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・とうにゅう・たらこ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・えのき・にんじん ほうれんそう・キャベツ・きゅうり みかん・レモン	708	24.9	26.9
30	金	○	ゆかり ご飯	きのこハンバーグ ワナンスープ かぼちゃプリン	あしたは ハロウィン♪	こめ・むぎ・さとう でんぶん・ワナタン	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・とうにゅう	しそ・しいたけ・しめじ えのき・きぬさや・にんじん たまねぎ・もやし・こまつな・かぼちゃ	684	24.9	17.9
31	土	○	フォカッチャ	ビーフシチュー ブロッコリーのツナサラダ		フォカッチャ・じゃがいも あぶら・こむぎこ・バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・ツナ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	591	22.1	29.1

\*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
\*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。