



# 10月分 献立予定表



令和4年度  
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	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	土	○	ミルメークコーヒー ピタパン ポークビーンズ 切り干し大根のマヨネーズ和え	みそ だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	ミルメーク ピタパン さとう じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	638	25.9	26.7
5	水	○	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き 小松菜とわかめの甘酢和え みそ汁	さば みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう わかめ★	こまつな にんじん ねぎ キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	675	25.8	25.5
6	木	○	クロックムッシュ ブロッコリーのツナサラダ レンズ豆のカレー風味スープ ー食アーモンド	ハム ツナ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ セロリ	こむぎこ パン さとう じゃがいも バター あぶら アーモンド	613	27.1	29.1
7	金	○	【10月10日（月）は目の愛護デー】 かしわめし ほうれん草のごま和え さつま汁 ブルーベリーゼリー	あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	こめ さとう さつまいも ブルーベリーゼリー あぶら ごま	591	22.3	16.1
11	火	○	スティックドッグ（たて割コッペパン） （スティックドッグ、ケチャップ） ポテトサラダ きのこの豆乳スープ ミニフィッシュ	スティックドッグ ハム ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう いりこ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ エリンギ しいたけ	パン じゃがいも マヨネーズ	639	27.8	28.7
12	水	○	麦ごはん れんこん入りヤンニョムボーク 切り干し大根のカラフルスープ カリボリきなこと豆	ぶたにく ハム きなこと だいず ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ミニトマト れんこん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	652	24.0	19.4
13	木	○	肉まん 血うどん きゅうりとわかめの中華サラダ ムース	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう わかめ★ ムース	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし きゅうり	でんぶんにくまん あげめん さとう ごまあぶら あぶら	606	21.7	28.1
14	金	○	麦ごはん 里芋と豚肉の煮物 ししゃもフライ チンゲン菜の甘酢和え	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ だいこん こんにゃく キャベツ	むぎ こめ さといも さとう あぶら	645	22.5	21.2
17	月	○	麦ごはん 鯖の甘露煮 豆サラダ みそ汁	いわし ハム だいず みそ あつあげ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ	むぎ こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	675	25.7	24.6
18	火	○	米粉コッペパン 鶏肉のプロヴァンスソース ブロッコリーのサラダ ラビオリスープ	とりにく ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう じゃがいも ラビオリ あぶら	629	30.7	23.3
19	水	○	ひじきご飯 ホキ天玉揚げ すまし汁 みかん	あぶらあげ とりにく ホキ とうふ ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう しいたけ みかん	こめ さとう あぶら	635	23.2	21.9
20	木	○	キャロットパン ボークシチュー 水菜サラダ かりかりいりこ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう いりこ	にんじん みすな たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	646	22.6	30.2
21	金	○	麦ごはん 太平燕 シュウマイ ほうれん草のナムル	うすらたまご いか ぶたにく かまぼこ シュウマイ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい しいたけ きくらげ もやし	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	635	24.4	19.4
24	月	○	麦ごはん 八珍豆腐 春雨サラダ かなぎ佃煮	とうふ ぶたにく えび ハム ぎゅうにゅう かなぎ	いんげん にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ とうもろこし きゅうり	むぎ こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	643	25.9	19.1
25	火	○	パンパン 焼き栗コロッケ りっちゃんサラダ 豆乳コーンクリームスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ とうにゅう こんぶ★	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう あぶら やきぐりコロッケ	659	21.0	24.2
26	水	○	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 きんぴらごぼう みそ汁	さんま みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま あぶら ごまあぶら	666	21.5	23.3
27	木	○	ワンローフパン いちじくジャム 肉うどん 大豆とツナのサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン いちじくジャム さとう うどん マヨネーズ	658	25.0	25.2
28	金	○	秋のチキンカレー（ターメリックライス） 海藻サラダ みかん	とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう かいそうサラダ★	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ みかん	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	675	18.9	20.1
31	月	○	バターライス 豆乳クリームソースハンバーグ コンソメスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ こむぎこ じゃがいも かぼちゃプリン バター あぶら	686	21.9	22.9

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。  
※ 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。  
※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。