



10月分 献立予定表



令和5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) | たんぱく質 (g) | 脂質 (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 | | | |
| 4 | 水 | ○ | 栗ごはん 鱈の梅煮 ほうれん草のごま和え さつまいも ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ | ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ うめ | こめ もちごめくり ごま さとう さつまいも ぶどうゼリー | 665 | 25.9 | 16.5 |
| 5 | 木 | ○ | 食パン 黒豆きなこクリーム ビーフシチュー コーンサラダ かりかりいりこ | ぎゅうにく なまクリーム いりこ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし | パン くるまめきなこ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう | 646 | 23.8 | 28.9 |
| 6 | 金 | ○ | 麦ごはん 麻婆なす 春雨サラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト | なす たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ | 669 | 24.8 | 18.5 |
| 10 | 火 | ○ | ガーリックパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ チョコクレープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ | にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう とうもろこし カリフラワー | パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう チョコクレープ | 685 | 25.3 | 29.6 |
| 11 | 水 | ○ | 牛丼(麦ごはん) 海藻サラダ 一食チーズ | ぎゅうにく かいそうサラダ★ チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ キャベツ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | 648 | 24.0 | 23.3 |
| 12 | 木 | ○ | キャロットパン 木の葉うどん 大根サラダ りんごのタルト | ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム | しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みずな | パン うどん さとう マヨネーズ ごま りんごタルト | 645 | 17.9 | 27.5 |
| 13 | 金 | ○ | 【さんまの骨をとってみよう】 麦ごはん 味付のり 秋刀魚の塩焼き(骨付き) 小松菜の和え物 豚汁 みかん | ぎゅうにゅう のり★ さんま ぶたにく みそ | こまつな にんじん とうもろこし だいこん ねぎ みかん | こめ むぎ さとう さといも | 658 | 25.4 | 20.6 |
| 16 | 月 | ○ | 【熊本県の郷土料理：タイピーエン】 麦ごはん タイピーエン シュウマイ ほうれん草のごま酢和え アーモンドカル | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまごいか シュウマイ | しいたけ はくさい にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう とうもろこし | こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう アーモンドカル | 659 | 26.9 | 19.9 |
| 17 | 火 | ○ | 照焼チキンチーズバーガー(横割丸パン) (鶏肉の照焼き、ゆでキャベツ、チーズ) 白いんげん豆のポターージュ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ とうにゅう しろいんげんまめ | キャベツ たまねぎ | パン さとう じゃがいも あぶら | 654 | 31.5 | 27.3 |
| 18 | 水 | ○ | 秋のビーフカレー(ターメリックライス) フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ヨーグルト | しめじ れんこん たまねぎ にんじん みかん パイン もも | こめ むぎ さつまいも あぶら さとう | 695 | 20.0 | 20.0 |
| 19 | 木 | ○ | 【食育の日：水菜】 米粉コッペパン 鮭のチーズフライ 水菜サラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ サーモンチーズフライ | みずな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト | パン あぶら さとう じゃがいも | 629 | 28.0 | 25.3 |
| 20 | 金 | ○ | 麦ごはん 八珍豆腐 切干大根入りナムル みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | たけのこ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きくらげ もやし いんげん ねぶかねぎ きゅうり みかん | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | 645 | 22.3 | 18.8 |
| 23 | 月 | ○ | 麦ごはん 鱈のごまだれ焼き 小松菜と若布の甘酢和え みそ汁 | ぎゅうにゅう さば わかめ★ とうふ あぶらあげ みそ | こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぎ | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら | 675 | 25.9 | 25.5 |
| 24 | 火 | ○ | ソフトフランス きのこスパゲティ りっちゃんサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ★ ハム ヨーグルト | たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし | パン スパゲティ あぶら さとう | 634 | 28.9 | 19.6 |
| 25 | 水 | ○ | 麦ごはん 秋刀魚の生妻煮 きんぴらごぼう みそ汁 ミニフィッシュ | ぎゅうにゅう さんま ひじき★ とうふ わかめ★ みそ いりこ | ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも | 657 | 22.9 | 21.2 |
| 26 | 木 | ○ | ワンローフパン いちじくジャム 焼き菓コロッケ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ | ハム しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン いちじくジャム あぶら やきぐりコロッケ さとう | 644 | 20.0 | 24.4 |
| 27 | 金 | ○ | 麦ごはん 豚肉とじゃがいもの旨煮 チンゲン菜の酢の物 炒り大豆のかりんとがらめ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ ツナ だいず | たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし チンゲンサイ | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | 642 | 24.1 | 19.5 |
| 30 | 月 | ○ | 麦ごはん ホキ天玉揚げ ほうれん草のごま和え みそしる さつまいもスティック | ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ★ みそ | きりぼしだいこん とうもろこし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ | こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも | 640 | 23.1 | 19.6 |
| 31 | 火 | ○ | 食パン あまおういちごジャム 豆腐のミートグラタン コンソメスープ パンプキンパロア | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ チーズ ベーコン パパロア | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし | パン いちごジャム あぶら じゃがいも | 646 | 25.9 | 25.2 |

※ 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。