

令和5年10月学校給食予定献立表

給食目標:自分の食生活を見直そう

10月19日(木)給食なし



					と兄但でう	<u></u>					所宮町5	上新宮中	<u> 学校</u>
給曜牛パン					使われている食品と体内での主な働き								-
食	~BE	'	ハン または	おかず	主に体の組織をつくる 主に体の調子を整える 主にエネルギーに				熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪		
日	日	乳	ごはん			2群:カルシウム	3群:カロテン		5群:炭水化物		(RCGI)	(9)	(g)
				<u> </u> 味噌カツ丼		牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖				
2	月	0	麦ごはん	水電カッ弁 ごぼうサラダ	みそ・ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	ごぼう・玉ねぎ えのきだけ	米·麦 砂糖·春雨	菜種油 ごま・ごま油	783	24.6	23.3
2	Ы		友こはん	春雨スープ					砂糖•春雨		103	24.0	23.3
					かまぼこ	北 郎 日子	ほうれん草	にんにく・椎茸	w =	エッグケアマヨネーズ			
3	J.	0	麦ごはん	機辺煮	豚肉·大豆	牛乳・昆布	人参・小松菜	キャベツ・こんにゃく		菜種油	745	25.2	
3	火		昆布佃煮	ちりめんと野菜のナムル	竹輪	茎わかめ		生姜・もやし	砂糖・じゃがいも	ごま油	745	25.2	17.5
				始の古相に	n= .4.	白す干		コーン	.u +	#44			
<i>/</i> .	را۔		士 ベルノ	鶏の唐揚げ	豚肉	牛乳	人参・にら		米·麦	菜種油	٥٦١		۵. ۵
4	水	0	麦ごはん		鶏肉・豆板醤		水菜	切干大根・エリンギ	でん粉・マロニー	ごま・ごま油	85 I	32.8	31.8
				白菜スープ	竹輪			白菜					
5			食パン	セルフグラタン	鶏肉・ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆		菜種油			
	木	0	みかん	グリーンサラダ	豆乳・ハム		ブロッコリー		マカロニ・パン粉	I	760	30.7	26.3
日旬	の愛達	まデー	ジャム	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				きゅうり		オリーブ油			
			_	さんまみぞれ煮		牛乳	葉ねぎ	切干大根	米·麦	ごま			
6	金	0	麦ごはん	キャベツとツナのごまネーズ		わかめ	人参	キャベツ・コーン		<u> </u>	822	29.0	29.1
				すまし汁・ブルーベリータルト				大根・えのきだけ					
			きな粉	野菜たっぷりスープ	きな粉・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ	パン・砂糖	菜種油	_		
10	火	0	揚げパン	ビーンズサラダ	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー	じゃがいも	ドレッシング	747	28.2	28.5
		_ /□= ·			大豆			きゅうり・キャベツ					
			料理	魚の香味焼き	さば・厚揚げ	牛乳	小松菜	生姜・椎茸	米・麦	ごま			
П	水	0	麦ごはん	白菜のごま醤油和え	ちくわ・鶏肉		人参	白菜・きくらげ	砂糖・小麦粉		804	33.0	26.0
				治部煮	みそ		ほうれん草		麩				
			٠ ا	鶏肉のレモンバジル焼き	鶏肉	牛乳	パセリ	レモン・コーン	キャロットパン	オリーブ油			
12	木	0	キャロット	フレンチサラダ	ハム	調理用牛乳	バジル	玉ねぎ・キャベツ	砂糖	バター	772	32.2	31.5
			パン	コーンポタージュ				きゅうり					
\dashv				サーモンフライ	サーモンフライ	牛到.	人参	こんにゃく	米·麦	菜種油			
13	金	0	麦ごはん	茎わかめの炒り煮	牛肉・豆腐	茎わかめ	葉ねぎ	えのきだけ	砂糖	ごま	754	25.5	21.8
	312		2 C 1670	みそ汁		ェル w わかめ	未10℃	玉ねぎ	じゃがいも	こる ごま油	754	23.3	- 1 . 0
\dashv				魚のピザソース焼き	メルルーサ	牛乳	ピーマン		米・麦	菜種油			
16	ы		麦ごはん	1						米悝冲	750	35.0	20 5
10	月	O	友こはん			チーズ	小松菜	えのきだけ・切干大根	砂糖・ハン初		750	35.0	20.5
	- ۱ ۱ « د	7 A W	N TITI	切干し大根のみそ汁	厚揚げ・みそ	Ī	トマト	深ねぎ・しめじ	0-	*****			
1 -	ヤリノ	スの料	半 埋	フィッシュ&チップス	ほきフライ	Ī	葉ねぎ		パン	菜種油			
۱7	火	0	丸パン	(魚のフライ・ポテト・タルタルソース)	鶏肉	ぶどうヨーグルト	水菜 	レタス・しめじ	じゃがいも	ノンエッグタルタルソース	764	30.3	26.8
. ,			横割り	フォー				生姜・にんにく	ビーフン				
				ぶどうヨーグルト				レモン					
	١.	_		トマトカレー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜・にんにく		菜種油			
18	水	0	麦ごはん			チーズ	トマト	なす・枝豆・甘夏	砂糖	カレールウ	778	25.8	23.2
合	育のI			角チーズ			かぼちゃ	きゅうり・キャベツ	じゃがいも	オリーブ油			
		_		肉豆腐	牛肉・焼豆腐	牛乳	人参	しめじ・こんにゃく	米・麦	菜種油			
20	金	0	麦ごはん	大根のごま酢和え	竹輪	ししゃも		白菜・玉ねぎ	砂糖	ごま油・ごま	76 I	30.3	23.5
				焼きししゃも	かつお節			大根・キャベツ					
				いわし梅煮	いわし	牛乳	葉ねぎ	切干大根・梅	米·麦	ごま			
23	月	0	麦ごはん	ひじきと切干しのごまネーズ		ひじき・わかめ	· -	コーン・きゅうり		エッグケアマヨネーズ	770	28.4	25.3
			1	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	しらす干し		玉ねぎ・白菜			_		Ī
	手	作り		さつまいもシチュー	鶏肉・ウインナー		人参・パセリ	玉ねぎ・枝豆	ソフトフランス	菜種油			
2.4			ガーリック	小松菜ソテー	豆乳・豆乳クリーム		ブロッコリー	コーン	さつまいも	大豆バター	747	27.9	30.3
24.		()	パン	1	/ ~		ı — ,	1 -		オリーブ油			
				元気ヨーグルト	白いんげん		小松茎	にんにく					
		<u>)</u> ごる南		元気ヨーグルト	白いんげん	华 到.	小松菜 人参・小松菜	にんにく 白 茎	米・亜				
	を感し を感し	じる南	忧立	さんまの塩焼き	さんま・豆腐	牛乳	人参・小松菜	白菜	米・栗砂糖	菜種油	746	26.6	24 T
秋る		じる南		さんまの塩焼き 白菜の和え物	さんま・豆腐 豚肉・みそ	牛乳		白菜 大根・ごぼう	砂糖		746	26.6	24.7
秋る	を感し を感し	じる南	忧立	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節		人参・小松菜 葉ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく	砂糖 じゃがいも	菜種油 黒ごま・ごま油	746	26.6	24.7
秋? 25	を感し 水 水	じる南 () ()	乗ご飯	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節 鶏肉・みそ	牛乳 牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ	砂糖 じゃがいも 黒糖パン	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング			
秋 ^夜 25	を感し を感し	じる南 () ()	忧立	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節 鶏肉・みそ ツナ		人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草	白菜 大根・ごぼう こんにゃく	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖	菜種油 黒ごま・ごま油		26.6	24.7 31.2
秋? 25	を感し 水 水	じる南 () ()	乗ご飯	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節 鶏肉・みそ ツナ ミートボール	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ			
秋 ^を 25 26	を 水 木	ジる南 〇	乗ご飯	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節 鶏肉・みそ ツナ ミートボール いか・竹輪	牛乳 牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油	766	33.7	31.2
秋 ^衣 25 26	を 水 木	ジる南 〇	^{‡立} 栗ご飯 黒糖パン コーン	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節 鶏肉・みそ ツナ ミートボール	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま・ごま油			31.2
秋る 25	を 水 木	ジる南 〇	乗ご飯 黒糖パン	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	さんま・豆腐 豚肉・みぞ かつお節 鶏肉・みそ ツナ ミートボール いか・竹輪 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワンタン	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレツシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま・ごま油 バター	766	33.7	31.2
秋 ^衣 25 26 27	水木金	ジる南 〇 〇	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ とりすき	さんま・豆腐豚の・みぞかり 鶏肉・みそッナートボール いか・竹輪 ちゅう	牛乳 牛乳 わかめ 牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン 白菜・玉ねぎ	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワンタン 米・麦	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま油 バター 菜種油	766 761	33.7	30.0
秋 ^衣 25 26 27	を 水 木	ジる南 〇	^{‡立} 栗ご飯 黒糖パン コーン	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ とりすき 大根サラダ	さんま・豆腐 豚肉・みぞ かつお節 鶏肉・みそ ツナ ミートボール いか・竹輪 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワンタン 米・麦	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま油 バ種種油 エッグケアマヨネーズ	766 761	33.7	31.2
秋 ^衣 25 26 27	水木金	ジる南 〇 〇	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ とりすき 大根サラダ パリッシュ(甘辛いりこ)	さんま・豆腐 豚の・みぞ かのお節 鶏カ・みそ ツェートボール いか・ 豚肉 類豆腐 焼豆腐	牛乳 牛乳 わかめ 牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン 白菜・玉ねぎ	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワンタン 米・麦	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま油 バター 菜種油	766 761	33.7	30.0
秋 ^衣 25 26 27	水木金	ジる南 〇 〇	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ とりすき 大根サラダ	さんま・豆腐 豚の・みぞ かのお節 鶏カ・みそ ツェートボール いか・ 豚肉 類豆腐 焼豆腐	牛乳 牛乳 わかめ 牛乳 いりこ	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン 白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・大根	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワンタン 米・麦	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレッシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま油 バ種種油 エッグケアマヨネーズ	766 761	33.7	30.0
秋 25 26 27	を	ジる南 〇 〇 〇	型 乗ご飯 黒糖パン コーノス 麦ごはん	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ とりすき 大根サラダ パリッシュ(甘辛いりこ)	さんないのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	牛乳 牛乳 わかめ 牛乳 いりこ わかめ	人参・小松菜 葉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ほうれん草 人参 チンゲン菜 小松菜 人参	白菜 大根・ごぼう こんにゃく 玉ねぎ・キャベツ コーン キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン 白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・大根	砂糖 じゃがいも 黒糖パン 砂糖 マロニー 米・小麦粉 砂糖 ワン・麦 麩・砂糖 米・麦	菜種油 黒ごま・ごま油 ドレツシング エッグケアマヨネーズ 菜種油 ごま油 バター 菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	766 761	33.7	30.0

- ※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。
- ※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。
 - 10月に使用する予定食品の主な産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
きゅうり	佐賀・熊本	にら・ピーマン・なす・大根・さつまいも	熊本	かぼちゃ	北海道
キャベツ	熊本・群馬	白菜・レタス	長野	チンゲン菜	福岡・熊本
もやし	大分	水菜・小松菜・葉ねぎ	福岡	ごぼう	青森