



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう

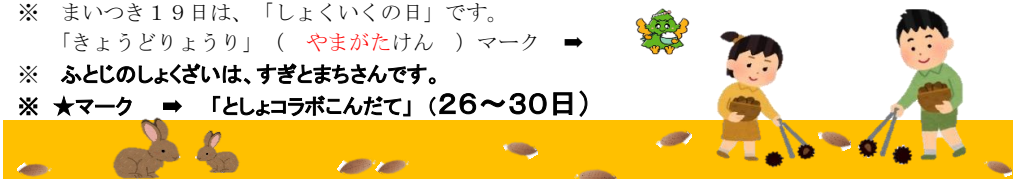
10月分 小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちやしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようるい	
1	木	きなこあげパン とりにくのハーブカレーやき うずらのたまごのスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン さとう、マヨネーズ マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのハーブカレーやき ベーコン、うずらのたまご まぐろ、きなこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり	しお、コンソメ、しょうゆ こしょう	639 30.3
2	金	ごはん あじさいきょうづけ とりだんごじる ひじきのみそあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう あじのさいきょうづけ とりだんご、ひじき ロースハム	にんじん、たまねぎ、だいこん しめじ、しょうが、こまつな キャベツ、きゅうり、オクラ	にぼし、かつおぶし しお、みりん、みそ わふうだし、しょうゆ いちみつとうがらし	616 27.4
5	月	ごはん はるさめとやさいのスープ にんじんシュウマイ ブルコギ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、はるさめ でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじんシュウマイ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし チゲスープ、こまつな、にんにく しょうが、にら、ねぎ	こんぶ、こしょう、みそ ちゅうかだし、ブイヨン とりがらす、しょうゆ オイスターソース、しお	654 23.2
6	火	ごはん ハヤシライス ツナオムレツ わかめサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ぶたにく、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ソニオン、きゅうり マッシュルーム、トマト グリーンピース、キャベツ	こしょう、トマト ケチャップ、デミグラスソース ハヤシルウ	749 22.4
7	水	ごはん さばのぶなかぼし だいこんとわかめのみそしる いりどうふ	○	こめ、きょうかまい さといも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう さばぶなかぼし、わかめ とうふ、あぶらあげ とりにく、スクランブルエッグ	にんじん、だいこん、ねぎ たけのこ、れんこん、ほししいたけ さやいんげん	にぼし、かつおぶし さばぶし、す わふうだし、みそ みりん、しょうゆ	699 27.2
8	木	ごはん チキンのチーズオープンやき カレースープ ハムサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チキンのチーズオープンやき とりにく、うずらのたまご ロースハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり	コンソメ、カレールウ しょうゆ、しお こしょう、す	693 25.7
9	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ にくまん やさいとささみのナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごま ごまあぶら、にくまん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほししいたけ きくらげ、はくさい、にら だいずもやし、きゅうり	こんぶ、こしょう ブイヨン、とりがらす ちゅうかだし、しお しょうゆ	633 27.5
12	月	🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆						
13	火	ごこくまいごはん もうかぎめのこうそうパンこやき こうやに もやしのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい ごこくまい、あぶら こんにやく、さとう じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう もうかぎめのこうそうパンこやき とりにく、こおりどうふ	しょうが、にんじん、たけのこ さやいんげん、もやし、きゅうり	こんぶ、わふうだし しょうゆ、みりん す、しお	640 30.3
14	水	ごはん あげだまのりささみフライ (ソース) ラビオリスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも ラビオリ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう あげだまのりささみあげ とりにく、まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、もやし きゅうり	こしょう、コンソメ しょうゆ、しお ソース	665 21.6
15	木	コッペパン やきそば ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	コッペパン あぶら、さとう、でんぷん むしちゅうかめん コンクリーミンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムチーズピカタ	にんじん、たまねぎ、キャベツ にら、あおピーマン、もやし ブロッコリー、きゅうり	オイスターソース やきそばソース ワイン、しょうゆ ウスターソース、コンソメ、ケチャップ	652 27.8
16	金	ごはん ヤンニョムチキン ごもくスープ ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい でんぷん、ごまあぶら、ごま はるさめ、さとう、あぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう でんぷんしょうがしょうゆづけ ぶたにく	にんにく、たまねぎ、しょうが にんじん、たけのこ、もやし きくらげ、ほうれんそう、キャベツ きゅうり	ケチャップ、オリーブオイル、しお みりん、さけ、にぼし こしょう、ちゅうかだし とりがらす、しょうゆ	664 20.3
19	月	ごはん かますのしおこうじたつた いもに (やまがたけん) いそかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう かますしおこうじたつた ぶたにく、のり	ごぼう、まいたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし キャベツ、にんじん	にぼし、かつおぶし さばぶし、さけ わふうだし しょうゆ、みりん	613 23.5
20	火	ごはん ポークカレー ツナこんぶサラダ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、さとう ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、しおこんぶ スキムミルク、まぐろ ミルクカルシウム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、きゅうり グリーンピース、キャベツ、りんご	こしょう、ケチャップ ウスターソース カレールウ	704 23.7
21	水	ごはん にくだんごのあまずあん えびのピリカラスープ やさいのいためもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん えび、とうふ、ぶたにく	にんじん、たけのこ、ほししいたけ にら、ねぎ、キャベツ、もやし	とりがらす ちゅうかだし、しお しょうゆ、こしょう いちみつとうがらし	632 26.6
22	木	おこわふうくりごはん (ごましお) とりのごまずダレ なめこじる ほうれんそうのにびたし	○	こめ、きょうかまい こだいまい、ごましお さとう、くり、ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかどりたつたあげ とうふ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、しょうが、なめこ だいこん、ほうれんそう、もやし	さけ、みりん、しお わふうだし、みそ しょうゆ、す、にぼし かつおぶし	631 27.6
23	金	じこなうどん ほうとううどんじる あんかけもちいりきんちゃく いかとたまごのごしよくあえ	○	じこなうどん こんにやく きつねもち、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ、いか、とりにく スクランブルエッグ	にんじん、だいこん、しめじ かぼちゃ、こまつな、ねぎ きゅうり、ほうれんそう	かつおぶし、しお、す さばぶし、しょうゆ わふうだし、みりん しょうゆ、さけ	653 26.0
26	月	としよコラボ：ひとづぶのおこめ ごはん★ はんぺんフライ (ソース) さつまじる なめことやさいのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺんフライ あぶらあげ、とうふ かつおぶし、ちくわ	にんじん、だいこん、こまつな ほうれんそう、もやし、キャベツ なめこ	ソース、にぼし かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ	652 22.4
27	火	としよコラボ：サラダでけんき チキンピラフ タンドリーフィッシュ ミネストローネ カリフラワーサラダ(ドレボトル) ★	○	こめ、きょうかまい バター、マカロニ じゃがいも、さとう あぶら、ソイードレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース パセリ、にんにく、ソニオン、カリフラワー キャベツ、トマト、ほうれんそう、きゅうり	コンソメ、こんぶ しょうゆ、ブイヨン とりがらす、しお ケチャップ、こしょう	638 29.9
28	水	としよコラボ：あおきなかぶ ごはん イカフライ (ソース) かぶのみそしる★ もやしといりたまごのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、わかめ スクランブルエッグ、イカフライ	にんじん、かぶ、かぶのは、もやし きゅうり	ソース、こんぶ かつおぶし さばぶし、す、しお わふうだし、みそ	680 25.2
29	木	としよコラボ：140きのあさごはん しよくパン、レーズンクリーム チキンピカタ (ケチャップ) きのこのシチュー ★ ブロッコリーとコーンのサラダ(ドレボトル)	○	しよくパン、レーズンクリーム あぶら、じゃがいも クリームブレンッドレッシング	ぎゅうにゅう チキンピカタ、とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、キャベツ、ブロッコリー とうもろこし	ケチャップ ホワイトルウ、しお こしょう、コンソメ	672 24.7
30	金	としよコラボ：ぐりとぐらとすけちゃん ごはん かぼちゃがたハンバーグデミソース マカロニスープ コールスローサラダ(ドレボトル) パンプキンパバロア ★	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ コールスロードレッシング パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ とりにく	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、パセリ きゅうり、とうもろこし	ウスターソース デミグラスソース こしょう、コンソメ しょうゆ、しお ケチャップ、ワイン	728 25.0
給食回数 21 回								

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ まいつき19日は、「しよくいくの日」です。
「きょうどりようり」(やまがたけん)マーク ➡
- ※ ふとじのしよくざいは、すぎとまちさんです。
- ※ ★マーク ➡ 「としよコラボこんだて」(26～30日)



10月平均栄養摂取量

エネルギー	662kcal
タンパク質	25.6g
炭水化物	94.2g
脂質	20.3g(27.6%)
食塩相当量	3.0g

