



令和5年 10月



予定献立表(小学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分
2月	ごはん【つぶすけ】 さばみそに いもにじる	○	さばみそに ぶたにく とりにく ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ こまつな れんこん	新米の季節です☆ 2日、5日はちばみどり農協より寄贈された「粒すけ」500kgを使用します。味わって食べましょう。	613kcal 27.0g 351mg	21.2g 2.3g
3火	ごはん にらまん マーボー豆腐	○	にらまん ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にら ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた料理です。四川省は寒さが厳しく、体を温めるために香辛料を使った辛い料理が発展しました。	604kcal 24.6g 457mg	18.0g 2.4g
4水	さつまいもパン クリーミーコロッケ きのこニョッキのミルクスープ	○	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	パン とうにゅうコロッケ あぶら ニョッキ 小めこ バター ドレッシング	にんにく たまねぎ しめじ こまつな エリンギ アスパラ キャベツ きゅうり コーン	10月 食品ロス削減月間 食べ物を大切にしよう	648kcal 21.0g 323mg	26.2g 2.8g
5木	ごはん【つぶすけ】 ぶたにくのしせんやき こんさいのみそしる	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも あぶら でんぶん	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン		626kcal 26.1g 300mg	23.5g 2.2g
6金	うどん さつまいものかきあげ カレーうどんじる	○	ぶたにく あぶらあげ ゆば チーズ ぎゅうにゅう	うどん さつまいものかきあげ あぶら カレールウ さとう でんぶん らっかせい	しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ねぎ こまつな もやし あかピーマン	湯葉は、大豆から作られます。豆乳を温めたときに、表面にできる膜を竹串などで引き上げたもので、植物性たんぱく質が豊富です。	684kcal 28.9g 517mg	29.4g 3.2g
10火	ごはん とりにくのしおこうじやき さつまじる	○	とりにく えいようだし みそ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごま ミルク	ねぎ にんじん だいこん こんにやく えのきたけ しめじ こまつな しいたけ	とりにくの塩こうじ焼きに使う「塩こうじ」は、市内で作られたものです。塩こうじに肉をつけると、やわらかくなり、うまみが増しておいしくなります。	612kcal 24.1g 349mg	17.4g 2.2g
11水	こくとうパン スペインふうオムレツ コーンポタージュ	○	スペインふうオムレツ とりにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ポタージュ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ しめじ ピーマン あかピーマン	キャベツから発見されたビタミンUは、キャベジンとも言われています。胃や腸の調子を整えるはたらきがあり、胃腸薬に配合されています。	579kcal 23.6g 370mg	23.0g 2.5g
12木	ごはん いかにチリソース はくさいとにくだんごのスープ	○	いか にくだんご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう マロニー	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい しめじ ほうれんそう にら あかピーマン	きのこは年間を通してスーパーで買うことができる食材ですが、自然に生育するきのこは秋が旬です。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えるはたらきがあります。	626kcal 28.8g 364mg	20.6g 2.0g
13金	キラリもちむぎごはん あきのきのこカレー チーズサラダ	○	ぶたにく スキムミルク チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ ブロッコリー あかピーマン きゅうり		662kcal 25.5g 502mg	20.9g 2.0g
17火	げんまいりごはん はるまき ちゅうかどんのぐ	○	ぶたにく いか えび うずらたまご かいそう ひじき ぎゅうにゅう	こめ はつげんまい あぶら はるまき さとう でんぶん ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ えだまめ もやし	ごまは小さな粒に栄養がたっぷりつまっています。骨をつくるカルシウムや血をつくる鉄分、ビタミンなどが豊富です。よく噛んで食べましょう。	641kcal 26.8g 330mg	22.4g 2.6g
18水	ごはん あじのあげに とりごもくじる	○	あじあげに とりにく みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ウエハース	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ	そうさの逸品 グルめぐり 落花生は、花が落ちて豆が誕生することから「落花生」と呼ばれています。国内産落花生の約8割が千葉県で生産されています。給食で使用する落花生は、市内生産者の有限会社「すきやま」で作られたものです。	614kcal 27.9g 712mg	17.8g 1.9g
19木	キラリもちむぎごはん ゆでらっかせい つみれじる	○	いわしだんご とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ らっかせい あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ		643kcal 30.2g 351mg	23.1g 2.3g
20金	スパゲッティ スイートポテト ベーコンとツナのトマトソース	ジ ヨ ア	たまご ベーコン ツナ ジョア	スパゲッティ さつまいも なまクリーム バター オリーブゆひよこめ ハヤシルウ しろいんげんまめ さとうドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	★手作りデザート★ スイートポテトは、さつまいもとバター、砂糖、卵、生クリームを混ぜてオープンで焼いて作ります。	684kcal 26.0g 706mg	18.5g 1.9g
23月	ごはん めだまやき トックスープ	○	めだまやき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら トック さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし こまつな	せっけんで 手を洗おう	625kcal 26.4g 297mg	20.3g 2.3g
24火	ごはん ままかりのみそマヨネーズフライ どさんこじる	○	ままかりのみそマヨネーズフライ ぶたにく みそ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな だいこん しいたけ こんにやく	♪食育クイズ♪ 私たちが食べているじゃがいもは、植物のどの部分でしょうか？ ①葉②茎③根	657kcal 26.2g 286mg	24.3g 2.1g
25水	はいがパン まめいりハンバーグりんごソース コンソメスープ	○	だいず ぶたにく たまご スキムミルク チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ ごま さとう じゃがいも マカロニ アーモンド ドレッシング キャラメルクリーム	たまねぎ しょうが マッシュルーム りんご にんじん セロリー ほうれんそう きゅうり キャベツ あかピーマン	読書週間(10/27~11/9) 本にちなんだ料理が給食に!今年もやります『おはなし給食』♪	654kcal 28.6g 578mg	27.4g 2.5g
26木	キラリもちむぎごはん ポークハヤシ ツナとひじきのサラダ	○	ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら なまクリーム デミグラスソース ハヤシルウ ごまあぶら さとうごまドレッシング さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン		653kcal 24.3g 295mg	24.7g 1.6g
27金	ごはん さけのみみじやき あきのめぐみかんしゃじる	○	さけ みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま くりのムース	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ れんこん こんにやく あかピーマン いんげん	『たぬきのおつきみ』より、秋の恵み感謝汁です。お月さんに秋の豊作のお礼をするため、お月見の準備をするたぬきたち。今日は十三夜です。たぬきたちと一緒に月をながめてみては？	664kcal 27.8g 306mg	23.9g 1.8g
30月	ごはん キャベツメンチカツ きのこじる	○	キャベツメンチカツ とうふ みそ とりにく あげボール ぎゅうにゅう にぼし	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん しめじ えのきたけ まいたけ こまつな ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	『ナイトメア・ピフォア・クリスマス』よりハロウィン ミネストローネです。ミネストローネの中に🍎が隠れています。探してみてください♪	650kcal 24.3g 399mg	20.5g 2.5g
31火	キャロットピラフ とりにくのこうそうやき ハロウィンミネストローネ	○	とりにく ベーコン かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら オリーブゆ じゃがいも ドレッシング ぎゅうにゅうプリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン きゅうり かぼちゃ あかピーマン		604kcal 23.1g 303mg	24.7g 2.9g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
♪24日クイズの答え♪
②茎：じゃがいもは茎が変化したものです。茎の先端が大きくふくらみ、じゃがいもとなります。ちなみに、さつまいもは根の部分です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	639kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	22.5g
カルシウム	404mg
塩分	2.3g

*10月分の給食費の引き落としは、10月31日(火)です。口座の確認をお願いします。