



令和6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		たんばく質	脂 質
1	ごはん <u>ハニービーナッツ</u>		ままかりみそマヨネーズフライ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな	食器を大切に使いましょう。	655kcal	
火	ままかりみそマヨネーズフライ とりささみのさっぱりサラダ しおこうじる	○	とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま らっかせい	きゅうり もやし あかピーマン うめ		27.5g	24.6g
2	はちみつパン	ジュア	ぶたにく スキムミルク	パン パンこ デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム		646kcal	
水	あっぱいちゃんハンバーグ もやしカレーソテー かぶとニョッキのクリームスープ	○	たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ジョア	ベシヤメルソース ニョッキ あぶら なまクリーム でんぶん	にんにく にんじん コーン かぶ もやし いんげん あかピーマン		31.5g	23.2g
3	チャーメン ミルメーク		ぶたにく なた	チャーメン はるまき	にんにく にんじん たけのこ	★チャーメンの食べ方★ ①どんぶりにチャーメンを入れる。 ②豆腐五目あんかけをかけて、チャーメンと混ぜて食べる。	609kcal	
木	はるまき なまパン	○	とうふ ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん ミルメーク	しいたけ きくらげ キャベツ チンゲンサイ パイン		20.6g	28.9g
4	ごはん		いわしさんがやき ぎゅうにく	こめ カレールウ	たまねぎ えのきたけ あかピーマン	★いわしの日★ 10月4日は、い(1)わ(0)し(4)の日です。千葉県でもたくさんのいわしが水揚げされます。	615kcal	
金	いわしさんがやきカレーだれ なまあげみそに いもにじる	○	ぶたにく なまあげ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	さといも さとう あぶら	こんにやく にんじん しょうが しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ えだまめ		28.4g	18.9g
7	ごはん		とりにく えいようだし あぶらあげ	こめ でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん	秋は新米がおいしい季節です。給食でも10月から新米になります。	656kcal	
月	とりにくマリネ ひじきに ほうとうふうみそしる	○	みそ おしゃべりみそ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら さとう ほうとう	しいたけ はくさい かぼちゃ れんこん こんにやく レモン ねぎ		27.2g	20.4g
8	キラリもちむぎいりごはん		とりにく	こめ キラリもちむぎ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ	今日は、カルピス(乳酸菌飲料)を入れたフルーツポンチです。汁ごとおわんに盛り付けて食べましょう。	644kcal	
火	ミートボールカレー <u>カルピスポンチ</u>	○	ミートボール ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ ナタデココ ゼリー カルピス	にんじん みかん パイン バナナ レモン		22.0g	16.1g
9	さつまいもパン		ハムカツ	パン	にんじん たまねぎ	牛乳も残さず飲んでね~	648kcal	
水	あつぎりハムカツ ジャーマンポテト コンソメスープ	○	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんにく アスパラガス あかピーマン		20.1g	29.6g
10	ごはん		さばみそに えいようだし とうふ	こめ	だいこん にんじん	★10月10日は目の愛護デー★ ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、目の疲れをやわらげる働きがあります。	627kcal	
木	さばみそに のりあえ <u>やさいつみれのみそしる</u>	○	やさいつみれ みそ のり ぎゅうにゅう	ゼリー	ねぎ こまつな キャベツ もやし		26.4g	21.0g
11	ターメリックライス		ぶたにく だいず	こめ バター	にんにく たまねぎ トマト	★タコライスの食べ方★ ①皿にターメリックライスをのせる。 ②ターメリックライスにゆで野菜をのせて、ミートソースをかけて食べる。	630kcal	
金	タコライスのぐ(ミートソース) ウエハース タコライスのぐ(ゆでやさい)	○	チーズ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ウエハース	ピーマン あかーマン キャベツ にんじん きゅうり		26.4g	24.0g
15	ごはん	ジュア	まぐろカツ	こめ あぶら	だいこん にんじん	今日は十三夜です。収穫を感謝する行事で、栗や豆をお供えます。きれいな月が見られると良いですね。	633kcal	
火	まぐろカツ さといもとだいずのそぼろに おつきみじる	○	かまぼこ ぶたにく だいず ジョア	おじゃがもちボール さといも さとう	しいたけ ねぎ いんげん		24.1g	14.2g
16	しなさんきなこのあげパン		きなこ ぶたにく	パン あぶら さとう なまクリーム	にんにく たまねぎ	せっけんで手を洗おう	652kcal	
水	ポークビーンズ ベーコンとマッシュルームのスパゲティ	○	だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも いんげんまめ ひよこめ オリーブゆ スパゲッティ	にんじん トマト マッシュルーム		24.8g	30.6g
17	はつがげんまいりりごはん		ぶたにく かまぼこ	こめ はつがげんまい	しょうが こんにやく たまねぎ	よくかんで食べましょう	595kcal	
木	カレーぶたどんのぐ かみかみにぼし かまぼこのおひたし	○	かつおぶし ぎゅうにゅう にぼし	さとう こむぎこ	しめじ えのきたけ グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ		27.7g	18.6g
18	ごはん【ゆうきまい】	ジュア	とりにく えいようだし あぶらあげ	こめ ごま でんぶん	しょうが ごぼう にんじん だいこん	★地産地消デー★ 今月より毎月1回、有機米【粒すけ】が登場します。いつものご飯との違いが分かるかな？	655kcal	
金	とりからあげ ミニぎゅうにゅうプリン ピーナッツあえ	○	とうふ おしゃべりみそ みそ ゆば ぎゅうにゅう	あぶら さといも さとう らっかせい ぎゅうにゅうプリン	こんにやく しいたけ ほうれんそう ねぎ いんげん もやし あかピーマン		30.1g	22.6g
21	ごはん【つぶすけ】		あかうおてりやき えいようだし とうふ	こめ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	21日、24日はちばみどり農協より寄贈された市内産米「粒すけ」500kgを使用します。よく味わって食べましょう。	598kcal	
月	あかうおてりやき とうふとわかめのみそしる	○	あぶらあげ みそ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	さとう ごま でんぶん	ごぼう れんこん いんげん あかピーマン		28.0g	14.8g
22	ごはん		にくしゅうまい	こめ でんぶん	たまねぎ きくらげ えのきたけ	オリパラ開催地まで 10月はイッテ給! 中国!	668kcal	
火	にくしゅうまい② <u>マンゴープリンあえ</u> スーラータン	○	とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら ラーゆ マンゴープリン ナタデココ	こまつな あかピーマン おうとう パイン		24.1g	22.4g
23	こくとうパン		おさかなボール	パン コロッケ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム		623kcal	
水	やきぐりコロッケ とりにくとはるさめのサラダ おさかなボールシチュー	○	とりにく ぎゅうにゅう	いんげんまめ ベシヤメルソース はるさめ なまクリーム ごま ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン		24.0g	23.1g
24	ごはん【つぶすけ】	ジュア	ぶたにく えいようだし あぶらあげ	こめ ごま	しょうが ねぎ にんじん	まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも (栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい7つの食材)	620kcal	
木	ぶたにくしょうがやき なつとうあえ まごわやさしいみそしる	○	みそ おしゃべりみそ わかめ かまぼこ なつとう かつおぶし ジョア	ごまあぶら じゃがいも	だいこん なめこ こまつな キャベツ もやし のぎわな		24.7g	15.4g
25	ごはん		さけ とうふ	こめ マヨネーズ	にんじん はくさい えのきたけ		664kcal	
金	さけもみじやき はくさいとあさりのしょうがじる	○	あさり たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン		33.2g	27.0g
28	ごはん		にくだんご えいようだし	こめ	にんじん だいこん	読書週間(10/27~11/9) 『おおいなるだいちずいぞく』より、大豆一族が姿を変えた食材4つを探してみよう。	680kcal	
月	にくだんごあまずあん② きのこのみそしる	○	あぶらあげ とうふ みそ がんもどき ぎゅうにゅう	さとう	しめじ えのきたけ しいたけ		30.3g	23.1g
29	キラリもちむぎいりごはん	ジュア	ぶたにく ヨーグルト	こめ キラリもちむぎ	にんにく しょうが たまねぎ	『ONE PIECE』より、タジオとサンジの海軍カレーです。ヨーグルト、トマト、ガラムマサラなどのかくし味が入ります。	650kcal	
火	タジオとサンジのかいぐんカレー アスパラソテー	○	ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも カレールウ	にんじん トマト りんご アスパラガス コーン オレンジ		24.4g	20.7g
30	テーブルロールパン		ぶたにく チーズ	パン オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ グリンピース コーン	『ハリー・ポッター』より、シェパーズパイが登場します。ミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼きます。	617kcal	
水	シェパーズパイ ジュリエヌスープ	○	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	バター あぶら ごまあぶら ジャム さとう ドレッシング なまクリーム	トマト キャベツ パセリ えだまめ にんじん ブロッコリー きゅうり あかピーマン レモン		26.4g	28.7g
31	キャロットピラフ		ぶたにく とりにく	こめ コロッケ あぶら	にんにく セロリー たまねぎ		653kcal	
木	クリーミーコロッケ パンプキンサラダ ハロウィンミネストローネ	○	かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	オリーブゆ じゃがいも ドレッシング ゼリー マヨネーズ	にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ あかピーマン		20.6g	26.7g

* 誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんばく質	21~32g
脂 質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	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	638kcal
たんばく質	26.0g
脂 質	22.4g
カルシウム	424mg
食塩相当量	2.2g

* 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。

* ごはんに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。

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