

2019年10月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	火	ごはん	○	サバのおし焼き やさいのつけあわせ ポン酢 さつま汁	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい こんにゃく だいこん	米 さつまいも	633	27.3	20.2
2	水	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 とり肉 あつあげ ひじき ちりめん	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ すだち もやし きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	606	23.2	15.1
3	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツあんじん	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あおのり かつおこ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん バイン もも	パン ちゅうかめん あんじんとうふ	643	22.7	20.3
4	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ ソース けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 油	675	21.5	20.3
7	月	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根のツナあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ツナ	にんじん さやいんげん しょうが こまつな こんにゃく たけのこ キャベツ 切り干しだいこん レモン果汁	米 さとう 白ごま	666	27.5	21.0
8	火	ごはん	○	いわしのかば焼き風 そくせきづけ きのこのすまし汁	牛乳 いわし こんぶ とうふ 油あげ なると わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのき しめじ	米 でんぶ さとう 油	634	26.1	20.7
9	水	玄米ごはん	○	ちゅうかどん 和風肉だんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 肉だんご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	米 玄米 さとう でんぶ	641	26.9	21.1
10	木	コッペパン	○	トマトミートオムレツ チンゲンサイのミルクスープ ミニトマト きなこクリーム	牛乳 オムレツ ベーコン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ コーン ミニトマト	パン きなこクリーム	653	25.2	32.0
11	金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 野菜のごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 牛肉 あつあげ ちくわ ハム	にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう たまねぎ もやし こんにゃく キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう 油 ごま	655	24.3	19.3
15	火	ごはん	○	とりと根菜のつくね きゅうりの土佐あえ. どさんこ汁	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり レモン果汁 たまねぎ コーン	米 さとう でんぶ じゃがいも バター	614	22.9	17.0
16	水	ごはん	○	ぶた肉のやながわ煮 ピーナッツあえ こんぶつくだ煮	牛乳 ぶた肉 卵 ハム こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう ピーナッツ	626	24.9	16.7
17	木	米飯です 麦ごはん	○	カレーライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	米 押し麦 じゃがいも カレールウ ドレッシング	657	21.5	21.7
18	金	いもわかめ ごはん	○	徳島県産ハモフライ 五目いため バックソース	牛乳 ハモ ぶた肉 だいず ちくわ わかめ	にんじん さやいんげん れんこん こんにゃく	米 さつまいも さとう 白ごま 油	718	25.2	26.3
21	月	ごはん	○	ポークしゅうまい あつあげのちゅうか煮	牛乳 しゅうまい ぶた肉 あつあげ	にんじん たけのこ しょうが きくらげ たまねぎ はくさい えだまめ	米 さとう でんぶ	668	28.1	21.5
23	水	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ ほうとう汁 すだちゼリー	牛乳 さわら ぶた肉 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぶ きしめん すだちゼリー	646	26.8	16.1
24	木	小型パン (黒糖入り)	○	トマトクリームスパゲティ とりごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ささみ	にんじん ほうれんそう トマト にんにく たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	パン スパゲティ さとう 生クリーム ごまドレッシング	641	23.4	23.1
25	金	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ワンタンスープ ゆでブロッコリー	牛乳 とり肉 ワンタン	にんじん ねぎ ブロッコリー りんご にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう ごま油	638	26.2	20.6
28	月	ごはん	○	とうふといかのチリソース れんこんのごまマヨサラダ	牛乳 いか とうふ	にんじん グリンピース にんにく きゅうり たまねぎ 干ししいたけ たけのこ れんこん もやし えだまめ	米 さとう でんぶ マヨネーズ 白ごま	630	24.1	19.2
29	火	ごはん	○	さんまのおかか煮 肉じゃが みかん	牛乳 さんま かつおぶし 牛肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく みかん	米 じゃがいも さとう	702	26.9	22.1
30	水	ごはん	○	ゆずみそ煮こみおでん ごまあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき うすら卵 あつあげ みそ	こまつな こんにゃく だいこん ゆず はくさい もやし	米 さといも さとう 白ごま	642	25.4	19.9
31	木	食パン	○	セルフハンバーグサンド (ハンバーグ・キャベツ・ケチャップ) パンブキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	食パン	644	25.1	24.6

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## ～お知らせ～

木曜の主食はパンですが、今月より「なると学校食育の日」のある週の木曜日は、主食が米飯となります。  
給食のお米は、鳴門市産米をJA徳島北より直接購入し、地産地消をすすめています。

平均	649	25.0	20.9
基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、  
成長段階に応じて分量を設定しています。