

# 10月分学校給食予定献立表

献立目標：目に良い食べ物を知ろう

2023年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズ・ドリンク	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
2月	ごはん	米								幼 531 17.6 小 671 21.3 中 821 25.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげだし豆腐	砂糖	でん粉	植物油	米油	豆腐			しょうゆ みりん 酒		
	とりにくとじゃがいものにも	じゃが芋	砂糖	菜種油		鶏肉	人参 グリーンピース	玉ねぎ	こんにやく		しょうゆ みりん 酒 和風だし
	キャベツとわかめのごまじゃこあえ	砂糖		ごま	ごま油		しらす わかめ		キャベツ もやし		塩 しょうゆ 酢
3月	ごはん	米								御前崎小 高松幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんまのかばやき	でん粉	砂糖	米油		秋刀魚(さんま)			しょうゆ 酒 みりん		
	とんじる	里芋		ごま油		豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	きんぴらごぼう	砂糖		ごま油	ごま	鶏肉 ちくわ	人参	ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		
4月	ごはん	米								第一小	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やきぎょうざ	小麦粉	でん粉	菜種油	ごま油	鶏肉 豚肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ	塩 酒 オイスターソース 香辛料 しょうゆ		
	マーボー豆腐	砂糖	でん粉	菜種油	ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ	人参	しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープ トウモロコシ		
	はるさめサラダ	春雨	砂糖	菜種油	ごま ごま油		人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
5月	ちらしずし	米	砂糖			卵	人参	たけのこ かんぴょう 干しいたけ	酢 塩 和風だし しょうゆ	第一小5年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	こやどうふといかのおこのみあげ	砂糖	でん粉	米油		凍り豆腐 いか	青のり	しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩		
	きのことおおなのみそしる	里芋				油揚げ みそ	小松菜	大根 なめこ しめじ えのきたけ	だし用削り節		
	キャベツともやしのピーナッツあえ	砂糖		落花生				キャベツ もやし	しょうゆ		
6月	せわれこっぺパン	小麦粉	砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	第一小1年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	キーマカレー	小麦粉	砂糖	菜種油		鶏肉 大豆	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	グチャップ ソース 塩 加工粉 ワイン こしょう 酢		
	ミネストローネ	マカロニ	じゃが芋	オリーブ油		ベーコン	人参 パセリ	玉ねぎ セロリー	ココナ 酢 こしょう ワイン グチャップ 塩		
	ひじきとチーズのサラダ	砂糖				チーズ ひじき		キャベツ とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
	シャインマスカット							シャインマスカット	こしょう		
10月	目の愛護デー 献立	米								幼 503 20.0 小 625 24.3 中 761 29.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	レバーのちゅうかあげ	でん粉	砂糖	米油	ごま油	豚肉 豚レバー	葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	たまごとはるさめのスープ	春雨				卵	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	酢 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	おなかすっきりサラダ	砂糖		ごま	ごま油			キャベツ きゅうり こんにやく	しょうゆ 酢		
11月	さつまいもごはん	米	大麦	さつまいも					酒 塩	御前崎小 白羽幼 北こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きびなごのなんばんづけ	でん粉	砂糖	米油	ごま	きびなご		根深ねぎ	しょうゆ 酢 唐辛子		
	みだくさんみそしる					鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 葉ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	だし用削り節		
	きりぼしだいこんとさつまあげのもの	砂糖		菜種油		さつま揚げ	人参	切り干し大根 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒 昆布だし		
12月	むぎごはん	米	大麦							浜岡中 白羽小なかよし 高松幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすつにぼしのあげに	でん粉	砂糖	米油	ごま	大豆	煮干し		しょうゆ		
	きのこカレー	じゃが芋	小麦粉	砂糖	菜種油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご しょうが にんにく エリンギ えのきたけ		グチャップ ソース 塩 加工粉 しょうゆ 酢 ワイン ココナ
	コーンサラダ	砂糖		菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		
13月	りんごチップいりこっぺパン	小麦粉	砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩	第一小1年 高松幼 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンのフレークやき	パン粉	コーンフレーク	ノック マヨネーズ		鶏肉	チーズ		塩 しょうゆ		
	ベジタブルスープ			オリーブ油			人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	塩 しょうゆ ココナ 酢 グチャップ ワイン		
	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ		オリーブ油		ウインナー	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム		ココナ ソース 塩 グチャップ しょうゆ 加工粉
	オレンジ							オレンジ			
16月	むぎわかめごはん	米	大麦			わかめ			塩	東小 北小	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしいりハンバーグ	でん粉	砂糖	植物油		鰯(いわし) 大豆 魚肉すり身 みそ	人参	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	魚醤 塩 しょうゆ こしょう みりん		
	ごじる	里芋				豆腐 大豆 油揚げ みそ	小松菜	大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	ツナとひじきのにも	砂糖		菜種油		鯖(まぐろ)油漬け ちくわ	ひじき	人参	枝豆		しょうゆ 酒 みりん 和風だし
17月	台湾の料理	米								東小5年 北小5年 池新田幼 高松幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ルーローハン	砂糖		菜種油		豚肉		しょうが にんにく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 オイスターソース みりん 酢		
	たいわんスープ	春雨	でん粉	ごま油		卵 豚肉 大豆	人参 にら	にんにく もやし えのきたけ	酢 中華スープ しょうゆ トウモロコシ		
	あおなのサラダ	砂糖		ごま油	ごま		小松菜	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんに カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
18 水	ごはん	米								東小5年 北小5年 池新田幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのごまだれいため		菜種油 ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	いなかに	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにゃく れんこん ごぼう 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒 昆布だし		
19 木	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉(かつお)削り節			きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩 唐辛子		幼 525 21.3 小 659 26.7 中 805 31.9
	つゆひかりいりごはん	米					茶	塩 酒		第一小 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのかくに	砂糖		鯉	昆布		しょうが	しょうゆ 酒		
おがさまてんみそしる			豚肉 みそ	わかめ	人参	こんにゃく 大根 根深ねぎ ししいたけ	酒 だし用削り節			
20 金	あげさといものピーナッツあえ	里芋 砂糖 でん粉	米油 落花生					しょうゆ 酒 みりん かつお		幼 511 23.8 小 633 29.3 中 771 35.8
	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小 白羽幼 北こ
	ブルーベリージャム	砂糖					ブルーベリー			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
オムレツのきのこソースがけ	砂糖	オリーブ油 植物油	卵			しめじ マッシュルーム 玉ねぎ	ソース ワイン 塩 酢 かつお			
23 月	チキンピーズ	ひよこ豆 青えんどう豆 いんげん豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ	ワイン ソース かつお 塩 こしょう オリーブ		幼 469 19.0 小 647 25.3 中 840 31.9
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 こしょう		
	ちゅうかめん	小麦粉								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
24 火	さつまいもとごぼうのチップス	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油		青のり		ごぼう	塩		御前崎中 御前崎こ
	しおラーメンスープ	でん粉	菜種油 ごま ごま油	豚肉	わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 根深ねぎ きくらげ もやし とうもろこし	塩 しょうゆ オリーブ 酢 中華スープ		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鯉油漬け			切り干し大根 キャベツ きゅうり りんご	しょうゆ 酢 塩		
	りんご									
25 水	ごはん	米								御前崎中 白羽小5年 高松幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉				塩 こしょう		
	わかめとじゃがいものみそしる	じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 えのきたけ	だし用削り節		
26 木	たまごとし	砂糖		卵 凍り豆腐		グリーンピース	玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 533 21.8 小 668 26.9 中 813 32.2
	しらすごはん	米 大麦			しらす			しょうゆ 塩 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵 ツナ				鯉昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩		
27 金	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 さやいんげん	まいたけ 玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		幼 488 19.4 小 603 23.5 中 723 27.5
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草	もやし	しょうゆ		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
30 月	さけのおうごんやき	小麦粉	ソイグ マヨネーズ	鮭(さけ)			とうもろこし	塩 こしょう		御前崎中 第一小2年 白羽小1年 池新田幼 白羽幼
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		
	さつまいものそぼろに	さつまいも 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆			しょうが 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		
	こくとういりコッパパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
31 火	ぎゅうにゅう				牛乳					御前崎中 白羽小1年 御前崎こ
	とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく 茶	塩 ワイン こしょう バジル 乳がん		
	だいのクリームに	小麦粉 砂糖	菜種油	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく	ワイン 塩 こしょう ソイグ マヨネーズ ローレル		
	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鮭油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	塩 しょうゆ 酢		
31 火	みかん						みかん			幼 502 23.1 小 681 31.4 中 845 38.5
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メルルーサのピーナッツチリソースがけ	でん粉 砂糖	米油 ごま油 落花生	メルルーサ			にんにく しょうが	かつお しょうゆ 酒 外ス		
31 火	にらたまスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐		人参 にら	玉ねぎ えのきたけ	中華スープ ソイグ 塩 しょうゆ こしょう		白羽小 白羽幼
	チンゲンサイとふたにくのオイスターいため		菜種油	豚肉		チンゲン菜	きくらげ しょうが	酒 枝豆ソース 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		
	オレンジピラフ	米 大麦	バター	ベーコン		パプリカ グリーンピース	オレンジジュース 玉ねぎ とうもろこし	塩 ワイン こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
31 火	チーズオムレツ	砂糖	植物油	卵	チーズ			塩 酢		浜岡中2年 東小
	かぼちゃのスープに			鶏肉		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	オリーブ かつお こしょう ワイン		
	シーザーサラダ	小麦粉	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
	パンブキンババロア	砂糖		豆乳		かぼちゃ		塩		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I栄養 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I栄養 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

