

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

2024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	スパイス・フーズ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 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			
1 火	ごはん	米								第一小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのかくに	砂糖		鯉(かつお)	昆布		しょうが	しょうゆ 酒		
	かきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干しいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節		
	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		
2 水	ごはん	米								幼 526 24.8 小 642 31.2 中 786 37.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	砂糖 小麦粉	油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
	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 じんじく たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ	酒 トマト しょうゆ 中華スープ		
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
3 木	ごはん	米								幼 526 20.9 小 645 25.8 中 785 30.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				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 こんにゃく 枝豆	酒 しょうゆ みりん 唐辛子		
4 金	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		北こ
	ブルーベリージャム	砂糖					ブルーベリー レモン果汁			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	砂糖	油 菜種油	卵			しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	塩 酢 かつお ソース 小麦粉		
	チキンピーズ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 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	小麦粉 しょうゆ かつお ソース オリーブオイル		
ごぼうのペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	ごぼう 玉ねぎ にんにく	小麦粉 小麦粉 塩 しょうゆ 唐辛子 しょうゆ			
7 月	ちゅうかめん	小麦粉								はまおか幼年長
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもチップス	さつまいも	米油					塩		
	タンメンスープ	でん粉	ごま油	豚肉 なんと		人参	にんにく しょうが もやし 根深ねぎ きくらげ キャベツ	しょうゆ しょうゆ 中華だし 昆布だし 塩 酒 みりん 酢		
	ちゅうかサラダ	砂糖	菜種油 ごま油	鯉油漬け		人参	きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		
8 火	ごはん	米								はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかメンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 米油	いか 大豆		人参	キャベツ しょうが にんにく	しょうゆ 塩		
	がめに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ごまドレッシング		
9 水	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	たけのこ かんぴょう 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ		白羽小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのシューシーあげ	でん粉 小麦粉	ごま油 米油	鶏肉				しょうゆ 酒 しょうゆ		
	なめこのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なめこ 玉ねぎ	だし用削り節		
	いそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
10 木	ごはん	米								浜岡中 白羽小1年 白羽小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのおうごんやき	小麦粉	パテック マネース	鮭(さけ)			とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 醤油だし だし用削り節		
	さわにじる	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん		
	さつまいものそばろに	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		
11 金	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		白羽小1年 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりハンバーグ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 小麦粉 小麦粉 しょうゆ みりん		
	コンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 菜種油 パテック マネース				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 しょうゆ		
15 火	ごはん	米								幼 522 19.5 小 638 23.9 中 777 28.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ひじきサラダ		パテック マネース	鯉油漬け	ひじき	人参	キャベツ	しょうゆ みりん 酢		
16 水	むぎごはん	米 大麦								東小 北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
	きのこカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 菜種油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ しめじ エリンギ りんご えのきたけ	小麦粉 小麦粉 塩 香辛料 ソース しょうゆ しょうゆ コンソメ かつお		
	コーンサラダ	砂糖	菜種油				にんにく しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		

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
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 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			
木	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	第一小 幼 511 18.3 小 631 21.9 中 774 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげだしとうふ	砂糖 でん粉	米油 油	豆腐				しょうゆ みりん 酒		
	とりだんごじる	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ		人参	しょうが だんにく こんにやく 大根 玉ねぎ 根深ねぎ	塩 香辛料 だし用削り節		
	キャベツのごまジャコあえ	砂糖	ごま油 ごま		しらす わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
金	こくとういりコッパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小 幼 516 25.2 小 678 32.7 中 861 40.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚レバー 豚肉			レモン果汁	ケチャップ ソース ワイン		
	だいすのクリームに	小麦粉 砂糖	菜種油 油	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	塩 だし しょうゆ ワイン 酢 香辛料		
	おなかすっきりサラダ		菜種油				キャベツ こんにやく チンゲン菜	青じそドレッシング 塩		
月	うどん	小麦粉						塩	○	御前崎中2年 御前崎中3年 御前崎こ 幼 493 21.4 小 636 26.9 中 763 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	おにまん	さつまい 小麦粉 砂糖	油					塩		
	きつねうどんのしる	でん粉 砂糖		鶏肉 油揚げ		小松菜	白菜 しめじ 根深ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ だし用削り節 和風だし		
	こんにやくのにくみそに	里芋 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 ちくわ みそ		人参	こんにやく 枝豆 しょうが	酒 みりん しょうゆ		
火	ごはん	米							○	御前崎中2年 御前崎中3年 はまおか幼 幼 531 18.0 小 671 23.6 中 805 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのカレーあげ	小麦粉	米油	ちくわ				加-粉		
	さつまいのみそしる	さつまい		油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	だし用削り節		
	だいすのいそに	砂糖	菜種油	大豆	ひじき	人参	こんにやく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
水	ごはん	米							○	御前崎中2年 御前崎中3年 はまおか幼 北こ 幼 476 19.8 小 584 24.5 中 708 29.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが だんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 ソジャツ みりん 中華だし		
	チゲスープ	砂糖	ごま	鶏肉 豆腐 卵 みそ	昆布	にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 大根 りんご にんにく	酢 唐辛子 塩 酢 中華だし しょうゆ		
	チョレギサラダ	砂糖	ごま油 ごま		のり		キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩		
木	しらすごはん	米 大麦			しらす			塩 酒	○	御前崎中2年 御前崎中3年 第一小1年 御前崎小4年 北こ 幼 505 19.7 小 620 24.1 中 750 28.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵 鰹				酢 みりん 醤油 塩		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	酒 しょうゆ みりん		
	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		
金	つゆひかりいりコッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	緑茶		塩	○	御前崎中 北こ 幼 450 18.8 小 620 24.1 中 745 30.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふのチーズやき		菜種油	豆腐 ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ	ケチャップ ソース		
	カレースープ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	塩 ソジャツ ソース ワイン 加-粉 香辛料		
	だいこんサラダ	砂糖	オリーブ油					酢 塩 しょうゆ		
月	ごはん	米							○	幼 488 20.9 小 608 27.8 中 736 32.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンなんばん	でん粉 砂糖	米油	鶏肉				塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
	みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参	こんにやく しめじ ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	キャベツのうめおかあえ			鰹削り節			キャベツ きゅうり 梅	しょうゆ		
火	ごはん	米							○	浜岡中2年 幼 497 21.3 小 610 26.4 中 740 31.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メルルーサのピーナッツチリソースかけ	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	ケチャップ しょうゆ 酒 加-粉		
	ちゅうかたまごスープ	でん粉 砂糖		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ	中華だし 酢 塩 しょうゆ		
	チンゲンさいとぶたにくのオスターいため		菜種油	豚肉			チンゲン菜 きくらげ しょうが	酒 酢 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ		
水	ごはん	米							○	浜岡中2年 はまおか幼 幼 526 21.3 小 648 26.6 中 792 31.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶ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 しょうゆ しょうゆ 酒		
	いなか	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにやく れんこん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 昆布だし		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
木	オレンジピラフ	米 大麦	バター	ウインナー		パプリカ グリーンピース	オレンジジュース 玉ねぎ	塩 ワイン しょうゆ	○	第一小6年 北小 北こ 御前崎こ 幼 562 18.7 小 666 22.7 中 789 26.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	砂糖	油	卵	チーズ			塩 酢		
	やさいのスープに	さつまい		鶏肉		人参 小松菜	大根	塩 しょうゆ ソジャツ 酢 ワイン		
	かぼちゃサラダ		パプリカ マネズ アーモンド			かぼちゃ 人参	きゅうり	酢 塩 しょうゆ		
	ハロウィンデザート	砂糖 いんげん豆 もち粉 上新粉		豆乳		かぼちゃ		塩		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給-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。

