

10月の献立表

献立目標『秋の味覚を味わおう』

令和3年度

掛川市大須賀学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	さいろのしょくひん ねつやからなるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	おしらせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン			
1 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						小中 611 21.5 17.4 1.8 中学校 802 29.3 22.4 2.8	ちゃんこで びけをつけよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ちくわのかおりあげ (幼小1 個・中2個)	こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ (こむ ぎ)	あおのり	しょうが			
	やさいのごまあえ	さとう	ごま			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油		
4 (月)	ちゃんこ	とりつくね (小麦 大豆) さとう		とりつくね ぶたにく		はくさい だいこん にんじん こ んにゃく ねぶかねぎ しめじ	醤油 みりん 酒、塩	644 19.7 15.6 1.9 792 23.6 18.0 2.0	煮込み料理 (佐賀県)
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	いかメンチ	でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	いか たら だいず		キャベツ	塩、こしょう		
5 (火)	かけあえ	さとう	ごま	みそ	わかめ	きゅうり コーン	りんご酢	807 28.2 24.3 2.5	チリソース を味わおう
	だごじる	だんご (こむぎこ)		みそ		だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぶかねぎ ししいたけ	醤油		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 (水)	さわらのチリソース	でんぶん さとう	あぶら	さわら		たまねぎ ねぶかねぎ にんにく	かつお 醤油 酢 酒、いりご しょう が、塩	838 32.3 33.9 4.2	秋の味覚を 味わおう
	だいこんときゅうりの ちゅうがサラダ	さとう	あぶら			だいこん きゅうり	醤油、酢 しょうが、塩		
	はるさめのスープ	はるさめ でんぶん		ぶたにく		はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ししいたけ	醤油、塩 こしょう		
	せわれコッパパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			668 26.4 27.5 3.2 838 32.3 33.9 4.2	寒の どにいい 食を味わおう
	ウイナーソーセージ			ウイナー					
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ きゅうり コーン	かつお しょう が、酢、塩		
	ポークビーンズ	じゃがいも きんと さきめ、さとう	あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく	かつお しょう が、酢、塩		
8 (金)	ごはん	こめ						636 23.1 16.7 2.0 781 27.7 19.6 2.5	秋の味覚 デー
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	かつお		しょうが	醤油		
	れんごんのきんぴら	さとう	ごま あぶら			れんごんにんじん しめじ さやいんげん	醤油 みりん 酒、唐辛子		
9 (土)	はくさいとあぶらあげの みそしる			みそ あぶらあげ		はくさい たまねぎ えのきだけ はねぎ		684 28.0 21.8 2.1 850 31.9 26.1 2.9	秋の味覚 デー
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくとレバーのねぎソース あえ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		ねぶかねぎ にんにく しょうが	醤油、酢、酒 唐辛子		
10 (日)	キャベツのこんぶあえ				しおこんぶ	キャベツ きゅうり	塩	745 38.8 24.6 3.3	五白うどん を味わおう
	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		たまねぎ にら ししいたけ	醤油、酒、塩		
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー			
	うどん	こむぎこ					塩		
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			591 30.9 20.9 2.7 745 38.8 24.6 3.3	五白うどん を味わおう
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢、みりん 醤油、塩		
	ピーマンとぶたにくの しょうがいため	でんぶん	あぶら	ぶたにく		キャベツ ピーマン あかピーマン しょうが	酒、おろし しょうが		
	ごもくうどんのつゆ	でんぶん		とりにく なる と あぶらあげ	わかめ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ししいたけ	醤油、酒 みりん、塩		
12 (火)	ごはん	こめ						630 22.5 14.3 1.6 772 26.9 18.0 2.3	寒の味覚 を味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが	かつお リー フ、塩、唐辛子		
	じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	ごま	あおのり			塩、こしょう		
13 (水)	やさいスープ	マカロニ レンズまめ		とりにく		たまねぎ チンゲンサイ にんじん	醤油、塩 こしょう	808 35.8 28.9 4.7	寒の味覚 を味わおう
	コッパパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さけのレモンソースがけ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら バター	さけ		レモン パセリ	塩、こしょう		
14 (木)	こまつなとエリンギのソテー		あぶら	ベーコン		キャベツ こまつな エリンギ	おろし、しょう が、塩	808 35.8 28.9 4.7	寒の味覚 を味わおう
	さといものクリームに	さといも	あぶら	とりにく	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	かつお (小麦、 唐辛子) リーフ、塩 こしょう		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 (金)	スタミナやきにく	でんぶん さとう	ごま あぶら	ぶたにく		たまねぎ にら しょうが にんにく	醤油 みりん	609 24.8 18.1 2.1 751 30.2 21.4 2.9	焼肉でス タミナをつ けよう
	いそがあえ	さとう		のり		こまつな キャベツ	醤油		
	だいこんのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	だいこん えのきだけ ねぶかねぎ			
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
16 (土)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			626 22.8 17.1 2.3 807 28.8 21.0 3.2	秋の味覚 を味わおう
	えびしゅうまい (幼1個 小中2 個)	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	えび たら		たまねぎ	塩、唐辛子		
	もやしのからしあえ	さとう				もやし ほうれんそう にんじん	醤油 からし		
	なすとあつあげのみそいため	さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶた にく みそ		なす にんじん たけのこ はねぎ ししいたけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒、唐辛子		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからなるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの		その他の 調味料	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン			
18 (月)	ごはん	こめ							十三夜献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			685 20.4 21.3 2.1	
	くりりコロッケ	じゃがいも、くり、パンこ こむぎ、でんぶん とうもろこし、さとう	あぶら	だいず		たまねぎ	塩、こしょう	848 23.9 25.2 2.6	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩、こしょう		
	あきのおつきみカレー		あぶら	うすらたまご ぶたにく		たまねぎ、にんじん、トマト、 えのきたけ、しめじ、エリンギ、 えだまめ、しょうが、にんにく	カレー、ソース、ウイ ンナー、塩、こしょう		
19 (火)	ごはん	こめ							食育の日 (旬の秋刀 魚を食べよ う)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			663 23.5 20.5 2.9	
	さんまのねぎみそソースかけ	でんぶん、さとう	あぶら	さんま、みそ		しょうが、はねぎ	みりん、醤油	822 28.7 24.4 3.6	
	ごもくだいず	さとう		だいず	ごんぶ	ごぼう、たけのこ、ごんにゃく、 にんじん	醤油、みりん		
	するがじる			あおのりだんご (たら、だいず)		だいこん、たまねぎ、ごまつな、 にんじん、しいたけ	醤油、みりん、 塩		
20 (水)	せわれコッペパン	こむぎこ、さとう	あぶら		だしゆにゅう		塩	622 25.9 19.4 2.5	世界の料 理(アフリ カ)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ひきにくのカレーいだめ (ポポティ)	パンこ	アーモンド バター	ぶたにく		たまねぎ、ほしほどう	カレー、塩、 こしょう	772 31.7 23.0 3.4	
	フルーツサラダ	グレー		グレー(とうにゅう)		グレー(りんご、ぶどう、もも)、パイ ン、みかん、もも、アロエ			
	マカロニスープ	じゃがいも、 マカロニ		ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、ごまつな	塩、こしょう		
21 (木)	ごはん	こめ							白米を食 べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			630 23.2 17.6 2.1	
	にくだんごのあまからあえ (幼1個、小中2個)	パンこ、でんぶん、 こむぎこ、さとう	あぶら	ぶたにく、 とりにく		たまねぎ、しょうが	醤油、みりん、 塩、こしょう	789 28.7 21.1 2.8	
	もやしのちゅうかあえ	さとう	あぶら			もやし、きゅうり	醤油、酢、塩、 唐辛子		
	はくさいのうまに	はるさめ、でんぶん、 さとう	あぶら	うすらたまご ぶたにく		はくさい、にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、しょうが	カレー、ソース、醤油、 塩、塩、こしょう		
22 (金)	わかめごはん	ごはん、さとう			わかめ		塩	664 24.4 21.0 2.6	リクエスト 献立 (健康食)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さとう		さば、みそ		しょうが		805 29.3 24.8 3.3	
	あおなとベーコンのあぶら いだめ		あぶら	ベーコン		キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、にんにく	塩、こしょう		
	かきたまじる	でんぶん		たまご、とうふ		たまねぎ、にんじん、はねぎ、 しいたけ	醤油、塩		
25 (月)	みかん					みかん			キャラッ トラペを 味わおう
	ソフトめん	こむぎこ					塩	623 25.8 21.4 2.7	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	フライドチキン	とうもろこし、 こむぎ、さとう、 こめ	あぶら	とりにく、 だいず			塩、カレー粉、酢、 こしょう、醤油、 ウイ	784 32.0 25.6 3.4	
	キャラットラペ	さとう	あぶら			にんじん、ほしほどう、レモン、 パセリ	酢、塩		
26 (火)	ナポリタンソース	さとう	あぶら	ウイナー	チーズ	たまねぎ、トマト、ピーマン、 しめじ	カレー、ソース、(唐 大辛)、ウイナー、ソー ス、ウイ、塩、 こしょう		リクエスト 献立 (西中)
	ごはん	こめ						680 24.6 23.8 1.8	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	いわしのかばやき	でんぶん、さとう	あぶら	いわし		しょうが	醤油、みりん、 塩	843 29.2 28.3 2.3	
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり、にんじん	カレー、ソース、(大 辛)、ウイ、ソー ス、ウイ、塩、 こしょう		
27 (水)	とんじる			とうふ、ぶたに く、みそ		だいこん、にんじん、ごんにゃく、 ごぼう、はねぎ			ハロウィ ンを楽し もう
	コッペパン	こむぎこ、さとう	あぶら		だしゆにゅう		塩	708 21.9 23.5 2.9	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ポテトカップグラタン	じゃがいも、こめこ さとう	あぶら	おから とうにゅう		コーン、たまねぎ	塩	877 26.6 29.2 3.9	
	アーモンドサラダ	さとう	アーモンド あぶら			キャベツ、ほうれんそう、にんじん	酢、醤油、塩、 こしょう		
28 (木)	カレースープ	さつまいも、さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ、にんじん、トマト、 さやいんげん、にんにく	カレー、ウイ、塩、 カレー粉、みかん、 こしょう		納豆を食 べよう
	ハロウィンデザート	さとう、いんげん、まめ、 しらたまこ、 しょうじんに		とうにゅう		かぼちゃ	塩		
	ごはん	こめ						662 25.9 17.8 2.2	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	なっとう	さとう		なっとう、 かつおぶし	ごんぶ		醤油、塩、みりん、 りんご酢	841 33.4 22.0 2.5	
29 (金)	ごぼうサラダ	さとう				ごぼう、きゅうり、コーン	ごまドレッシング、 醤油、塩		豆腐につ いて知ろ う
	おやこに	はるさめ、さとう		たまご、 とりにく		たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、グリーンピース	醤油、みりん、 塩		
	むぎごはん	こめ、おむぎ						641 24.1 19.9 2.1	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふのおろしソース	でんぶん、さとう	あぶら	とうふ、イカ		だいこん	醤油、みりん、 酒	808 29.7 24.4 2.7	
29 (土)	ツナとひじきのうまに	さとう	あぶら	まぐろ	ひじき	にんじん、さやいんげん、コーン	醤油、みりん、 酒		
	せんごくじる	さといも		ぶたにく、みそ		たまねぎ、ごんにゃく、にんじん、 えのきたけ、はねぎ			

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆★10月分給食費振替日は10月29日(金)です。★★