

10月 給食こんだて予定表



両津学校給食センター

日	曜日	こんだて名					使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級	
		飲み物	主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他						
							赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま				
<p>お月見こんだて…今年の十五夜は10月1日です。秋の収穫物をお供えて、自然の恵みに感謝します。いもがたくさんとれる季節なので、「いも名月」と呼ぶこともあります。いも煮汁にはさといも、お月見だんごにはさつまいもあんが入っています。</p>													
1	木	牛乳 ごはん	おもな食へ物	おもなおかず	たりのない栄養を補うおかず	主食・主菜・副菜でたりのない栄養を補うもの	デザート・その他	牛乳 チキンカツ ぶたにく かまぼこ	こめ あんら さとう さつまいも さといも だんご	キャベツ きんぴら じんじん たくあん だいこん じゃがいも しいたけ こんにゃく	701 830	2.6 3.2	河崎小6年 両津中2年 新穂中3年
2	金	牛乳 ごはん	おもな食へ物	マーボー豆腐	中華サラダ	たまごスープ		牛乳 とろろ だいず わかめ ぶたにく たまご かんでん	こめ あんら さとう じゃがいも たたくりに	たまねぎ じんじん たらもやし きゅうり コーン チンゲンサイ ながねぎ えのきたけ きくらげ	648 779	2.5 3.1	両津中2年 新穂中3年
<p>郷土料理こんだて…今月は「ごまころがし」を紹介します。煮しめに、たっぷりのすりごまを入れて作ります。ごまと食材をころがしながら味をからめることから、この名前がついたそうです。</p>													
5	月	牛乳 ごはん	鶏肉の ゆうあん焼き	ごまころがし	じゃがいもと わかめのみそ汁			牛乳 とろにく とろろ わかめ あめ	こめ さとう ごま じゃがいも	じんじん ごぼう けんこん たまねぎ ながねぎ ぶり えのきたけ こんにゃく	617 753	2.2 2.8	前浜小 前浜中
6	火	シリア ごはん	きのこのクリームソースがけ (ハブリカライス)	キャベツと コーンのサラダ		りんご		ジュア とりにく だいず チーズ	こめ パター ぶたにく あんら アーモンド	たまねぎ じんじん キャベツ あかベーコン コーン じゃがいも ハセリ りんご	608 763	1.9 2.3	
7	水	牛乳 米粉パン	ホトトギス入りスクランブルエッグ	フライビーンズ	臭だくさん スープ	いちご ジャム		牛乳 たまご ベーコン チーズ だいず あめり どりにく	しめ はん あんら さとう じゃがいも さとう ジャム たたくりに	コーン グリンピース たまねぎ じんじん じゃがいも カノフラワー じゃがいも	704 876	2.9 3.7	
8	木	牛乳 ごはん	ポーク シューマイ	風味あえ	あつあつ 厚揚げの カレー煮			牛乳 ショーマイ ぶたにく あんら うすらのたまご	しめ ごま あんら さとう	キャベツ きくらげ けんこん たまねぎ じゃがいも じんじん たらもやし	678 826	1.9 2.4	加茂小6年
<p>目の愛護デーこんだて…10月10日は「目の愛護デー」です。野菜にたくさん含まれるビタミンや、鮭などに含まれるアスタキサンチンは目の健康を保つために大切な栄養素です。</p>													
9	金	牛乳 ごはん	鮭のからあげ	ビタミンサラダ	だいこんの みそ汁			牛乳 さけ あめり あめ	こめ あんら さとう アーモンド たたくりに	もやし じんじん だいこん ほろろんそう きんぴら ながねぎ ごぼう えのきたけ	665 812	1.9 2.6	加茂小6年
12	月	牛乳 ごはん	豚肉とじゃが いものみそ煮	じゃこサラダ	すまし汁			牛乳 ぶたにく さとう みそ ちりめんじゃこ	こめ あんら さとう じゃがいも	じんじん キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ たけのこ きんぴらさとう えのきたけ こんにゃく	617 767	1.8 2.3	前浜小、河崎小 両津中、前浜中 両津吉井中
13	火	牛乳 五目ごはん	ししゃもフライ	のりマヨあえ	かきたま みそ汁			牛乳 ひじき のり あめり あめり たまご さといも ししゃも とろろ	こめ さとう あんら あめり	じんじん ごぼう ほうきい ほろろんそう コーン たまねぎ かりんぱい しいたけ	671 814	2.1 2.6	行谷小6年
14	水	牛乳 セルフハンバーガー (米粉ハンバーガーパン、ハンバーグ)		グリーンサラダ	さつまいもの クリームスープ	スライス チーズ		牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ なまクリーム	こめ はん あんら さとう さつまいも アーモンド	トマト キャベツ きくらげ ハブリカライス たまねぎ じんじん じゃがいも ハセリ	734 912	3.5 3.9	行谷小6年 新穂中1、2年
15	木	牛乳 ごはん	豆コロッケ	コーンおひたし	ミートボール スープ	のりの つくだに		牛乳 だいず ぶり とろろ さといも	しめ あんら ごま コロッケ	もやし じんじん じゃがいも コーン たまねぎ ながねぎ きくらげ	693 852	2.1 2.6	
16	金	牛乳 きんぴら餅(麦ごはん)		ごまあえ	すりみ汁			牛乳 ぶたにく すりみ とろろ みそ	こめ かりんぱい あんら アーモンド ごま	けんこん じんじん じゃがいも ほうきい キャベツ もやし じゃがいも だいこん じゃがいも ながねぎ こんにゃく	641 772	2.6 3.4	
19	月	牛乳 ごはん	メンチカツ	かおりあえ	きのこ汁			牛乳 メンチカツ あつあつ みそ	しめ あんら ごま じゃがいも	キャベツ きくらげ けんこん あめり ながねぎ しいたけ えのきたけ じゃがいも じゃがいも	652 781	1.9 2.2	両津吉井中 行谷小
<p>たべものがたりこんだて…今月のものがたりは「大きな森の小さな家」です。厳しい森の中で自給自足をしながら暮らす家族のお話です。たくさんのおいしそうなお食べ物が出てきますが、その中からキャベツと豚肉の煮込みを再現してみました。</p>													
20	火	牛乳 ごはん	オムレツの トマトソース	ごぼうサラダ	キャベツと豚肉 の煮込み			牛乳 オムレツ ぶたにく ぶたにく	こめ さとう かりんぱい	トマト きくらげ じんじん ごぼう コーン じゃがいも たまねぎ セロリ	675 809	2.1 2.5	
21	水	牛乳 さつまいもカレーライス (麦ごはん)		フロッコリーの ごましょうゆ		りんご		牛乳 とろにく だいず	こめ かりんぱい さとう じゃがいも	たまねぎ けんこん じゃがいも フロッコリー かりんぱい こんにゃく こんにゃく	721 862	2.6 3.2	前浜中
22	木	牛乳 ごはん	焼きさばの みそだれ	かきのもと入り おひたし	かきいり 根菜汁			牛乳 さば みそ あんら あめ	しめ さとう アーモンド じゃがいも	もやし ほうきい かきのもやし じゃがいも だいこん じゃがいも ながねぎ けんこん	652 800	2.3 2.9	
23	金	牛乳 ごはん	ジャージャン 豆腐	きりぼしだいこん 切干大根の サラダ	香るスープ			牛乳 あんら ぶたにく わかめ	しめ あんら ごま さとう かりんぱい はるなめ	じんじん ぶたのこ じゃがいも キャベツ きくらげ けんこん しいたけ ながねぎ きくらげ きりぼしだいこん	605 740	2.2 2.8	
26	月	牛乳 ごはん	しらすの 白身魚の 竜田揚げ	望わかめの きんぴら	えのきのみそ汁			牛乳 くるわの おひたし あんら あめ	こめ あんら ごま さとう じゃがいも	けんこん じゃがいも ながねぎ えのきたけ コーン じゃがいも	630 782	2.0 2.5	両津中 新穂中
27	火	牛乳 フルコギ餅(麦ごはん)		チンゲンサイの ナムル	ひじきと たまごのスープ	なしゼリー		牛乳 ぶたにく ぶたにく とろろ ひじき	こめ かりんぱい さとう ごま ゼリー	たまねぎ キャベツ けんこん もやし チンゲンサイ コーン ながねぎ じゃがいも えのきたけ こんにゃく	666 791	2.5 3.2	
28	水	牛乳 米粉パン	ポークビーンズ	ヨーグルトあえ	きのこベーコン のスープ			牛乳 だいず ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ はん あんら じゃがいも さとう	たまねぎ じんじん トマト ハセリ わかめ かき ハイン じゃがいも しいたけ もも りんご かりんぱい みかん ナタデココ	629 789	2.7 3.5	
29	木	牛乳 ごましお ごはん	鮭の塩焼き	さつまいも サラダ	白豆と打ち豆 のみそ汁			牛乳 さけ あんら あめ うちまめ	こめ ごま さつまいも かりんぱい	きくらげ じんじん コーン ほうきい ながねぎ じゃがいも	664 806	2.0 2.5	
<p>ハロウィンこんだて…10月31日は「ハロウィン」です。古代ケルト人からはじまったお祭りです。かぼちゃをくり抜いてランタンを作ります。クノーデルはドイツの家庭料理で、「団子」という意味があるコロッケのような食べ物です。</p>													
30	金	牛乳 ごはん	かぼちゃの クノーデル	チーズサラダ	アイントプフ			牛乳 チーズ レゾマめ アイントプフ	こめ あんら じゃがいも	キャベツ けんこん じゃがいも フロッコリー セロリ かぼちゃ けんこん	694 834	2.0 2.5	
給食回数22回(ごはん19回、米粉パン3回、その他0回)					※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。			平均値		662 807	2.3 2.8		