

10月

献立表

		小学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	中学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	おもなざいりょう						給食が やすみの 学校
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
				あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		
1	木	牛乳 ミートソース こまつなサラダ くだもの	707 27.4 21.7 2.3	886 33.8 24.8 2.9	ぶた肉 まぐろ缶詰	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	ソフトめん 油 バター	中1.2年
2	金	牛乳 ごはん 小魚のあめ煮 かおり和え 高野豆腐の卵とじ	625 24.5 15.4 2	759 32.7 21.4 2.4	こうなご とり肉 なると しみどうふ	牛乳 たまご	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 しらたき	
5	月	牛乳 三色丼 いそ和え えだまめのみそ汁	623 25.8 19.7 2.5	765 32 23.8 2.9	まぐろ缶詰 みそ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし えだまめ グリーンピース	ごはん 三温糖	
6	火	牛乳 きなこ揚げパン ウィンナー炒め かぼちゃサラダ ジュリアンスープ	684 21.9 29.7 2.3	793 24.5 33.3 2.5	ウィンナー 金時まめ きなこ	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリ	コッペパン 油 三温糖	
7	水	牛乳 ごはん 厚焼きたまご おひたし 筑前煮	*	765 25.7 17.3 2.8	とり肉 かつおぶし ちくわ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ	ごはん 三温糖 こんにゃく さといも	小学校
8	木	牛乳 中華あんかけめん 小松菜ナムル 洋なし ~おいしい県産品をたべよう!~	658 24.6 13.4 2	753 33.1 17.3 2.8	とり肉 イカ エビ	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな きくらげ	たまねぎ はくさい しいたけ もやし 洋なし	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 ごま	
9	金	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め キムチ和え もずくスープ	*	748 31.7 22.1 3	生揚げ みそ たまご	牛乳 もずく	にんじん にら	キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ	ごはん 三温糖	小学校
13	火	牛乳 食パン ブルーベリージャム チキンハーブ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	681 28.2 33.5 2	820 33.6 38.8 2.8	とり肉 サラミ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	食パン オリーブ油 じゃがいも ジャム	
14	水	牛乳 ごはん なっとう(たくあん漬け) レンコンのきんぴら 実だくさん汁	641 23.5 15.2 2.2	*	なっとう みそ あおさ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	中学校
15	木	牛乳 塩タンメン ひみつのふふふ くだもの	634 25.8 16.7 2	876 35.7 23.7 3.1	ぶた肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ りんご	中華めん 油 ふ 三温糖	
16	金	牛乳 秋野菜カレー ヤーコンサラダ 福神漬け	*	882 25.5 30.9 3.4	かにかまぼこ ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす きゅうり	ごはん 油 ヤーコン 三温糖	小学校
19	月	牛乳 秋のかおりごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし とうふとこまつなのみそ汁	767 28.7 23.3 3.2	865 32.6 26.4 3.8	とり肉 ちくわ かつおぶし とうふ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	しいたけ しめじ はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん 油 さつまいも ごま 小麦粉	
20	火	牛乳 川俣シャモのハンバーガー (キャベツ チーズ) お豆と野菜のスープ くだもの ~おいしい県産品をたべよう!~	602 25.8 15.7 2.3	710 32.8 19.4 2.6	とり肉 ベーコン いんげんまめ だいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー えだまめ	キャベツ たまねぎ くだもの	パンズパン 油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	
21	水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ コーンしゅうまい	715 29.3 22.5 2.7	835 33.5 25.3 3.2	ぶた肉 とうふ みそ くらげ	牛乳 たまご	にら にんじん	しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん ごま油 三温糖 ごま かたくり粉	
22	木	牛乳 けんちんめん 焼き芋 洋なし ~おいしい県産品をたべよう!~	741 25 18.7 2.8	922 30.7 21.2 3.2	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ	ソフトめん 油 さつまいも	
23	金	牛乳 ごはん さんまの塩焼き しめじ和え 月見汁	710 30 26.3 2.4	806 32.9 27.6 2.7	とり肉 さんま みそ たまご	牛乳 うずらのたまご	こまつな にんじん	しめじ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	
26	月	牛乳 ごはん のりの佃煮 おでん ごま和え	625 21.3 14.8 2.8	716 25.7 17 3.4	ちくわ さつまあげ がんも たまご	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし	ごはん ごま さといも こんにゃく 三温糖	
27	火	牛乳 食パン マーメレード フレンチサラダ 秋野菜シチュー 手作りゼリー	724 25.8 22.7 2.1	869 30.9 26.1 2.9	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん	食パン 油 さつまいも バター 三温糖 ブルーベリーゼリー	
28	水	牛乳 ましたけごはん 鶏の唐揚げ おひたし みそ汁 季節の果物	748 32 22.3 3.3	844 36.6 25.1 2.6	とり肉 あぶらあげ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ましたけ はくさい えのきだけ ねぎ りんご	ごはん 油 三温糖 かたくり粉 小麦粉	
29	木	牛乳 しょうゆラーメン しそ巻きぎょうざ ゆで野菜の酢じょうゆ和え	612 25.2 11.6 3	*	ぶた肉 なると	牛乳	ほうれんそう	ねぎ もやし しなちく しいたけ キャベツ	中華めん 油 小麦粉 ごま油	中学校
30	金	牛乳 ごはん サバのカレー焼き すき昆布サラダ のっぺい汁	659 29.7 20.9 2.9	800 36 24.9 3.5	さば とり肉 ハム あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ きゅうり みかん	ごはん 油 かたくり粉 三温糖 さといも こんにゃく	

10月の地場産品

たまねぎ じゃがいも にんじん だいこん キャベツ さつまいも むらさきいも
えだまめ にら かぼちゃ ねぎ なし 洋なし りんご みそ 納豆

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◇毎月19日は食育の日です。喜多方市では「だいすき！喜多方の日」として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。

◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。

◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。



毎月8日はよい歯の日
『みんなでカミング30』

◆「おいしい福島県」の農林水産物活用事業で、10月は川俣シャモのハンバーグと洋なしを申請しました。
無償で給食に使わせていただきます。

