

令和6年10月 学校給食予定献立表 (小学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
1火	むぎごはん 牛乳 さけのさいきょうやき こんにやくサラダ すいとんじる	さけ・みそ かまぼこ 鶏肉	牛乳				米・麦 砂糖 こんにやく・砂糖 すいとん	酒 酢・しょうゆ かつおだし・塩・しょうゆ	654	28.5	
2水	むぎごはん 牛乳 ★いかのてんぷら ちりめんじゃこあえ なめこじる	いか 油揚げ・豆腐・みそ	牛乳				米・麦 小麦粉・とうもろこしでん ぶん・砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	634	22.1	
3木	ピビンバ ピビンバのぐ ナムル 牛乳 わかめスープ	豚肉・みそ 豆腐	牛乳				米・麦 砂糖	油 ごま・ごま油	629	25.1	
4金	とりにんぼうどん 牛乳 ひじきあえ ★ココアあげパン	鶏肉・油揚げ・なると 豆腐	牛乳				にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ ソフトめん 揚げパン用パン・砂糖	油 ごま油 油	654	22.3	
認定農業者さんの新米週間	7月	ごはん 牛乳 わふうたまねぎハンバーグ ブロッコリーサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 ※ハンバーグ	～篠崎さんのお米～			米 油 油 じゃがいも	油 ※コーンクリー ミードレッシング	653	22.5	
	8火	ごはん 牛乳 ★たらのにんにくあげ にんじんとチキンのサラダ とんじる	牛乳 たら チキン油漬け 豚肉・豆腐・みそ	～大高さんのお米～			米 油 油 油 じゃがいも	油 油 油 油	653	27.0	
	9水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき わかめサラダ いもだんごじる	豚肉 ハム 鶏肉・油揚げ	牛乳	～宮澤さんのお米～			油 油 油 油	油 油 油 油	689	26.8
	10木	ごはん 牛乳 ★いわしのかばやき こまつなのごまあえ にらのスタミナみそしる	いわし 豚肉・みそ	牛乳	～目のあいごメニュー～			米 油 油 油	油 油 油 油	633	25.2
	11金	ごはん 牛乳 あつやきたまご ツナサラダ ちくぜんに	卵 まぐろ水煮 鶏肉・さつま揚げ	牛乳	～市村さんのお米～			米 砂糖 砂糖 油 油	油 油 油 油	659	28.5
15火	むぎごはん 牛乳 ★ぶりメンチカツ りとさつまいものサラダ みだくさんじる	ぶり・大豆たんぱく 白いんげん豆 鶏肉・豆腐	牛乳	～十三夜メニュー～			米・麦 油 油 油	油 油 油 油	676	20.7	
16水	チリドッグ 牛乳 シーザーサラダ ソバ・テ・アホ・イ・バカ	豚肉・大豆・ひよこ豆・ 青えんどう豆・赤いん げん豆 チーズ 牛肉	牛乳	～世界の料理「メキシコ」～			油 油 油 油	油 油 油 油	603	25.5	
17木	むぎごはん 牛乳 ★とりにくのたつたあげ チンゲンサイのうまみあえ にらたまじる	鶏肉 さつま揚げ 豆腐・卵	牛乳	～ちさんちしょうメニュー～			米・麦 油 油 油	油 油 油 油	666	23.7	
18金	つけナポリタン 牛乳 チキンサラダ	ウインナー・豚肉・大 豆 チキン油漬け	牛乳				油 油 油	油 油 油	617	23.6	

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
21月	ごはん					米			672	25.0
	牛乳		牛乳							
	★しろみさかなのごまソースがけ	ほき		～美味（おい）しおメニュー～		でんぶん・砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ		
22火	キャベツのおかかマヨネーズあえ	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり			※卵なしマヨネーズ	675	21.2
	きのこのみそ	油揚げ・みそ		にんじん	たまねぎ・大根・しめじ・なめこ・えのきたけ・長ねぎ					
	ポークカレーライス	豚肉		にんじん・グリーンピース	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールウ		
23水	牛乳		牛乳						658	25.0
	さばのみそ	さば・みそ				砂糖・でんぶん		※イタリアンドレッシング		
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン			※塩ドレッシング		
24木	のっぺいじ	鶏肉・豆腐		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにゃく・里いも・でんぶん			673	27.4
	ちゅうかどん	豚肉・なると・いか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・白菜・干しいたけ	米・麦・でんぶん	油	※中華だし・酒・塩・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
25金	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし	650	21.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん					米・麦				
28月	発酵乳		発酵乳		マスカット果汁				670	25.9
	★チキンなんばん・タルタルソース	鶏肉				小麦粉・砂糖	油	※バックタルタルソース・塩・酒・しょうゆ・酢		
	きゅうりのそくせきづけ			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			塩		
29火	にしめ	厚揚げ	昆布	にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ・大根	こんにゃく・里いも・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ	677	30.7
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
30水	にくだんご	鶏肉・大豆たんぱく			たまねぎ	パン粉・砂糖	ごま	しょうゆ・チキンエキス・酢・ケチャップ	634	27.2
	ごまつなとツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・からし		
	さつまじる	鶏肉・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さつまいも・こんにゃく		かつおだし		
31木	むぎごはん					米・麦			653	24.3
	牛乳		牛乳							
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
30水	はくさいのわふうサラダ	かまぼこ		にんじん	白菜・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油・油	酢・しょうゆ	654	25.0
	わかめのみそ	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・でんぶん		りんご香料		

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

- ・顆粒かつおだし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぶん）
- ・中華味（塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・牛脂・豚脂・鶏脂・野菜エキス・大豆たんぱく・ゼラチン）
- ・ひじき佃煮（しょうゆ・砂糖・干しひじき・いりごま・寒天）
- ・ハンバーグ（鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・パン粉・牛脂・しょうゆ・砂糖・塩・ワイン）
- ・コーンクリーミードレッシング（油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁）
- ・和風ごまドレッシング（油・砂糖・醤油・酢・ねりごま・すりごま・塩・ウコン）
- ・いも団子（じゃがいも・小麦粉・でんぶん・とうもろこしでんぶん・タピオカ粉・油・塩）
- ・和風だし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・かつおパウダー・油）
- ・香りごまドレッシング（ごま油・砂糖・水あめ・酢・いりごま・ねりごま・塩）
- ・トマトソース（トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく）
- ・シーザードレッシング（油・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう）
- ・洋風だし（塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂）
- ・卵なしマヨネーズ（油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく）
- ・カレールウ（小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマトペースト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆たんぱく・りんごペースト・でんぶん・オニオンパウダー・しょうゆ・トマトパウダー・昆布エキス）
- ・イタリアンドレッシング（油・酢・砂糖・塩・しょうゆ・ベーコン・にんにくペースト・オニオンエキス・赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう）
- ・塩ドレッシング（水あめ・砂糖・酢・油・塩・にんにく・昆布エキス・こしょう）
- ・中華だし（砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー）
- ・バックタルタルソース（油・酢・水あめ・砂糖・ピクルス・大豆粉・塩・大豆たんぱく・たまねぎ・レモン果汁・こんにゃく粉・パセリ粉・ウコン・ミョウバン）
- ・ごまクリーミードレッシング（ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩）