

令和4年度

給食回数 20回



# 10月献立表

佐野市立北部学校給食センター 小学校

日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準			
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あ か	み どり	き い ろ	650	21.1~32.5	14.4~21.7	
3	月	ごはん きのごソースハンバーグ こんにゃくサラダ えびとたまごのスープ とちぎ国体いちごゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ たまご わかめ えび	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいだけ えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぷん ごま ごま油	685	25.3	20.7
4	火	ミニキャロットパン とんこつラーメン 大学いも2こ 和風サラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ ねぎ とうもろこし	パン 中華めん 油 さつまいも ごま ごま油	615	20.6	22
5	水	ごはん サーモンフライ(ソース) きりぼしだいこんの煮つけ とうふとこまつなのみそ汁	牛乳 とうふ みそ さけ とり肉 油あげ	にんじん こまつな	ねぎ 切干し大根	ごはん パン粉 油 さとう	665	24.5	19.1
6	木	米粉パン チリコンカン イタリアンサラダ ポターージュクレシー レアチーズムース	牛乳 大豆 ぶた肉 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	こめごパン ドレッシング バター	675	26.2	29.6
7	金	もち麦ごはん ハッシュドビーフ 華風サラダ りんごゼリー	牛乳 牛肉 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし きゅうり	ごはん もち麦 さとう はるさめ ごま油	670	20.7	19.3
11	火	マヨネーズパン ス克蘭ブルエッグ れんごんのコンソメスープ ぶどうゼリーよせ	牛乳 たまご ウィンナー ベーコン	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ れんごん みかん パプリカ	パン さとう バター 油 マヨネーズ	668	20.5	31.6
12	水	◆日本味めぐり~千葉県~ ごはん あじのさんがゆき こんぶの五目豆 さつまいものみそ汁 米粉のブルーベリークレープ	牛乳 あじ みそ ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とり肉	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん さつまいも	720	22.8	20.2
13	木	ミニヨーグルトパン 牛すきうどん ちくわのいそあけ コーン入りおひたし チーズ	牛乳 牛肉 とうふ ちくわ 青のり チーズ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ねぎ たまねぎ はくさい もやし とうもろこし	パン うどん 油 さとう 天ぷら粉	631	25.7	23.9
14	金	たきごみチャーハン 肉やさいいため スーミータン オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	にんじん にら	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ オレンジ	ごはん 油 でんぷん ごま ごま油	603	23.9	18.0
17	月	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 両毛ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも ごま ごま油	719	23.6	21.8
18	火	セルフハムカツサンド(バーガーパン ハムカツ ソース) だいこんサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム ツナ ベーコン チーズ	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	パン パン粉 油 マカロニ ごま ごま油	714	28.4	25.1
19	水	ごはん さばのしょうゆやき ぶた肉とひじきのいため煮 むらくも汁	牛乳 さば 油あげ ぶた肉 とり肉 たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ	かんぴょう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	738	30.2	28.9
20	木	バターロールパン とり肉のマヨネーズいため みそワタンスープ ピーチミルクパノア	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ もも パプリカ	パン ワンタン さとう マヨネーズ 油 ごま	665	27.4	30.0
21	金	もち麦ごはん 具だくさんマーボードウフ あげきょうざ2こ きゅうりともやしサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム みそ	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう 油 でんぷん ごま ごま油	737	27.7	25.1
24	月	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	にら にんじん チンゲンサイ	だいずもやし もやし しいたけ	ごはん さとう 油 でんぷん ごま ごま油	709	25.2	25.2
25	火	ココアコッパン ミトールとこのクリームシチュー だいこんとハムのマリネ チーズドッグ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん きゅうり	パン バター ごま ごま油	690	24.2	26.5
26	水	ごはん いわしのかばやき ほうれんそうのいそあえ とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも	628	25.2	19.0
27	木	スライスコッパン フランクフルトのケチャップソースかけ チキンごぼうサラダ クラムチャウダー	牛乳 ウィンナー とり肉 あさり ベーコン	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも ごま ごま油	673	28.3	29.3
28	金	手まさし(酢めし のり しょうゆ ツナマヨあえ たまごやき 2本) けんちん汁	牛乳 ツナ たまご とうふ とり肉 のり	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも マヨネーズ 油	689	25.8	26.9
31	月	ごはん なっとう 肉じゃが こまつなのごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	668	26.0	17.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※9月の給食で使用した以下の食材の放射線物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
【豚肉、冷凍小松菜、じゃがいも、たまねぎ、水煮大豆、みそ、冷凍ほうれん草、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、鶏肉、冷凍卵、にんじん、もやし、冷凍枝豆、こんにゃく、大豆もやし、冷凍とうもろこし、冷凍豆腐】



◆日本味めぐり◆  
10月12日(水)  
ちば県  
千葉県  
CHIBA

※ 9月分の給食費口座振替日は10月11日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。