



平成28年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に糖や油のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	白ごはん 豚肉の美味だれ もやし酢の物 みそ汁	豚肉	連続産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、りんご もやし、小松菜、にんじん 大根、にんじん、ごぼう	815	29.8	24.1
4月	白ごはん いわしのゆず味噌煮 ひじきの炒め煮 さつま汁	いわし、みそ ひじき、さつまあげ 豚肉、みそ	連続産コシヒカリ さとう、でんぷん サラダ油、さとう さつまいも	ゆず にんじん、こんにゃく、むぎ枝豆 たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ	754	31.4	16.4
5月	白ごはん 鶏肉のレモン風味 うす揚げと白菜のおひだし つみれ汁	鶏肉 うすあげ あじつみれ、豆腐、みそ	連続産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう さとう	レモン果汁 はくさい、小松菜、にんじん 大根、にんじん、ねぎ	810	37.8	22.6
6月	わかめごはん ポークシューマイ 中華和え ちゃんぽん類	わかめ 豚肉 焼き豚 あさり、豚肉、なると、うすら卵	連続産コシヒカリ 小麦粉、でんぷん、さとう さとう、ごま油 中華めん、でんぷん	たまねぎ、しょうが 大根、にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、もやし、干しいたけ、ねぎ	805	27.7	18.2
7月	米粉ミルクロール 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ デザート	鮭、チーズ 鶏肉、牛乳	米粉ミルクロール オリブ油、パン粉 サラダ油、さとう バター、米粉、生クリーム 練乳ブルーベリーゼリー	パセリ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム	829	42.3	27.6
10月	体育の日						
11月	白ごはん 鶏のから揚げ 磯香和え 卵とじ	鶏肉 のり 鶏卵、牛肉、焼きかまぼこ、車麩	連続産コシヒカリ でんぷん、大豆油 さとう さとう	小松菜、キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	800	37.2	20.7
12月	源平ごはん 火牛炒め 興津かぼちゃの団子汁 デザート	牛肉 うすあげ、みそ	連続産コシヒカリ、連続産赤米、さとう ひまわり油、さとう 白玉粉、米粉、小麦粉 お米のムース	まごころ れんこん、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、金時草 興津かぼちゃ、にんじん、だいこん、しいたけ、小松菜	770	25.6	19.5
13月	白ごはん 鶏とさつまいものチリソース煮 肉団子のスープ 果物★	鶏肉 ミートボール	連続産コシヒカリ さつまいも、でんぷん、大豆油、ごま油、さとう 春雨	たまねぎ、にんじん、ピーマン はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ りんご	787	24.2	19.3
14月	ミルク食パン / ジャム ほうれん草オムレツ リヨネーズポテト コンソメジュリアン	鶏卵 豚肉 鶏肉	ミルク食パン、いちごジャム、マーガリン でんぷん、さとう ポテトチップス、さとう	ほうれん草 たまねぎ、パセリ たまねぎ、大根、にんじん、ピーマン、えのきたけ	808	31.1	27.2
17月	白ごはん 焼き栗コロッケ 大根サラダ カレーうどん	ローズハム 豚肉	連続産コシヒカリ じゃがいも、くり、さつまいも、パン粉、小麦粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん、サラダ油、カレールウ、さとう	大根、きゅうり、にんじん にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん	887	23.9	26.2
18月	さばそぼろごはん 味噌炒め すまし汁 果物	さば、鶏卵 豚肉、みそ 豆腐、はんぺん、	連続産コシヒカリ、サラダ油、さとう、ごま サラダ油、さとう	しょうが、にんじん、むぎ枝豆 キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら えのきたけ、みつば オレンジ	728	31.1	19.0
19月	白ごはん エビカツ れんこんとブロッコリーのサラダ カレースープ煮 チーズ	えび 豚肉、ウインナー チーズ	連続産コシヒカリ パン粉、大豆油 ごま じゃがいも	れんこん、ブロッコリー、とうもろこし、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	833	29.3	25.0
20月	ピビンバ チヂミ パンサンスウ トック	牛肉 いか ローズハム 鶏肉、鶏卵	連続産コシヒカリ、白米、さとう、ごま、ごま油 小麦粉、さとう 春雨、さとう、ごま油 トック	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜 たまねぎ、いんげん、にんじん、にら きゅうり しいたけ、にんじん、みつば	860	31.8	22.5
21月	豆パン ハンバーグ マカロニときのこのソテー 野菜スープ	鶏肉、豚肉 ベーコン 鶏肉	豆パン パン粉、さとう マカロニ、サラダ油、生クリーム	たまねぎ、しょうが しめじ、たまねぎ、エリンギ キャベツ、にんじん、たまねぎ、大根	882	35.8	31.6
24月	白ごはん / ふりかけ さわらの塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	さわら さつま揚げ 豚肉、みそ	連続産コシヒカリ サラダ油、さとう じゃがいも	野菜わかめふりかけ 切干大根、にんじん、干しいたけ たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	753	33.6	17.3
25月	ゆかりごはん 出し巻き卵 はりはり和え★ とり野菜	鶏卵 鶏肉、ミートボール、焼き豆腐、みそ	連続産コシヒカリ でんぷん、さとう さとう、ごま	ゆかり 大根、きゅうり、にんじん、キャベツ はくさい、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	732	30.0	18.8
26月	白ごはん はたはた唐揚げ★ すき焼き風卵の花の炒め煮 ごま汁	はたはた おから、牛肉 うすあげ、みそ	連続産コシヒカリ でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう もろ、さといも、ねりごま	こんにゃく、にんじん、ねぎ しいたけ、小松菜	824	28.9	23.7
27月	学校祭 簡易給食						
28月	バターロール しそ巻き餃子 やきそば フルーツ杏仁	豚肉、鶏肉、鶏卵 豚肉 杏仁豆腐	バターロール 小麦粉、でんぷん、大豆油 中華めん、サラダ油 さとう	キャベツ、たまねぎ、しそ、にら たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン ナタデココ、みかん、パイナップル、みかん、もも	955	32.2	27.8
31月	カレーライス ミートかぼちゃコロッケ コールスローサラダ 福神漬け デザート	豚肉 鶏肉、鶏卵、青のり	連続産コシヒカリ、白米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ パン粉、小麦粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、さとう さとう ハロウィンデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、なた豆、しそ、しいたけ	971	24.1	26.4

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をわけてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 下線の食品は、河北郡市産です。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

前期給食委員会がアンケートを実施しました

9月中旬に「食べたい給食メニューアンケート(ごはんとおかず)」を実施しました。
 結果は次の通りです。選ばれたものは、給食に登場します！お楽しみに！
ごはん部門 1位 ピビンバ 20日(木)
おかず部門 1位 鶏のから揚げ 11日(火)
★めん部門2位のカレーうどんも登場します！ 17日(月)

10月の栄養師平均	820	30.7	25%
栄養基準量	820	30	144kcal - の 25-30%