



# 令和4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	主に熱や力のもとになる食品(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	ごはん 春巻き 野菜のピリ辛 マーボー豆腐	豚肉、鶏肉 豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油、植物油 ごま油、さとう サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	833	27.7	27.7	
4月	ごはん いわしのかば焼き★ ひき肉のみそ炒め 鶏こぼろ汁★	いわし、あおのり 豚肉、大豆ミート、みそ 鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう、ごま サラダ油、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン こぼろ、だいこん、にんじん、こんにゃく、みつば	809	32.9	26.0	
5月	ごはん 豚肉のきのこソースかけ ベーコンとキャベツのパペロンチーノ コンソメスープ デザート(レモンゼリー)	豚肉 ベーコン	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう スパゲッティ、オリーブ油 さとう、水あめ	しめじ、えのきたけ、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、にんにく たまねぎ、だいこん、にんじん、とうもろこし、ごまつな レモン果汁	854	27.8	27.5	
6月	ごはん 鮭の白靴焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁 デザート(ブルーベリータルト)	鮭 かつお節 うすあげ、みそ 豆腐、大豆たん白	米 米こうじ、玄米 さとう、ごま さとう、米粉、水あめ、植物油、でんぷん	ブロッコリー、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ブルーベリー果汁	871	32.3	26.4	
7月	米粉ミルクロール 照り焼きチキン きのこのソテー さつまいもチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉	米 小麦粉、米粉、さとう、マーガリン 水あめ、さとう、でんぷん マカロニ、サラダ油 さつまいも、米粉、生クリーム、バター、サラダ油	エリンギ、生しいたけ、しめじ、たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ				
10月	スポーツの日							
11月	ごはん さんまのかぼすレモン煮 こんにゃくきんぴら とり野菜	さんま さつまいも 肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たん白)、鶏肉、焼き豆腐、みそ	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう、ごま 肉団子(でんぷん、豚脂、パン粉)、さとう	かぼす果汁、レモン こんにゃく、こぼろ、にんじん、いんげん 肉団子(たまねぎ、しょうが、フルーン)、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく	860	28.7	28.2	
12月	ごはん 海鮮風ワンタン ひじきのナムル 豆乳ごま担々春雨スープ	魚肉すり身、豆腐、ホタテ、大豆粉 ひじき、ロースハム 豚肉、大豆ミート、豆乳、みそ	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、植物油、さとう、大豆油 さとう、ごま、ごま油 春雨、ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	815	26.0	25.7	
13月	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のゴママヨ和え★ さつまいもとうち豆のみそ汁	ちくわ、あおさ ロースハム 鶏肉、うち豆、大豆、みそ	米 天ぷら粉、でんぷん、さとう、植物油、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま さつまいも	赤しそ 切干大根、ごまつな、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ	804	29.4	24.7	
14月	フルーツクリームサンド ポテトグラタン 花野菜サラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏肉、牛乳	小麦粉、さとう、生クリーム じゃがいも、サラダ油、米粉、パン粉、バター、オリーブ油 さとう、サラダ油	黄桃、みかん、パイナップル にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	811	25.6	35.2	
17月	麦ご飯 パンパキンオムレツ フレンチサラダ 秋の里芋カレー	鶏卵、鶏肉 豚肉、チーズ	米、白麦 さとう、でんぷん、植物油、米油 サラダ油、さとう じゃがいも、さといも、カレー粉、サラダ油	かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、フルーン、りんご	836	25.4	23.2	
18月	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き ひじきの炒め煮 いかと大根の旨煮★ 果物(りんご)	鶏肉 ひじき、さつまいも いか	米 塩こうじ サラダ油、さとう、ごま さといも、さとう	レモン果汁 にんじん、こぼろ、えだまめ だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん りんご	819	34.6	20.1	
19月	わかめご飯 焼き栗コロッケ 小松菜のごま和え けんちん汁	わかめ 鶏肉、木綿豆腐	米、白麦 じゃがいも、くり、さつまいも、植物油、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう さといも、ごま油	ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ	807	27.2	23.8	
20月	ごはん ハタハタのから揚げ れんこんとまこもの塩炒め★ 河北潟のめぐみミルクのみそ汁	はたはた 豚肉 鶏肉、わかめ、牛乳、みそ	米 でんぷん、米粉、大豆油 サラダ油、ごま油 さつまいも	れんこん、にんじん、まこも、ごまつな、しょうが はくさい、にんじん、生しいたけ	823	32.4	22.9	
21月	ミルク食パン ハムステーキ セルフツナサンド ポトフ デザート(みかんクレープ)	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 ツナ 豚肉、ウインナー 豆乳	小麦粉、さとう 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう、米粉、植物油、でんぷん、水あめ	きゅうり、たまねぎ たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ブロッコリー みかん、レモン果汁	840	37.8	32.3	
24月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シャーマンポテト 白玉スープ	鶏肉 ベーコン	米 マーマレードジャム じゃがいも、サラダ油 白玉	レモン果汁 たまねぎ、とうもろこし、パセリ はくさい、にんじん、しめじ、ごまつな	815	27.9	22.3	
25月	ごはん さばのごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 おでん	さば、赤みそ、みそ わかめ、かまぼこ がんも、いか団子、厚揚げ、昆布	米 さとう、ごま さといも、さとう	しょうが もやし、きゅうり だいこん、にんじん、こんにゃく	877	39.1	27.9	
26月	ごはん かきあげ 磯香和え きしめん汁 大豆ふりかけ	大豆 のり 鶏肉、うすあげ、かまぼこ 大豆、のり	米 さつまいも、米粉、米油、大豆油 さとう きしめん、さとう ごま、さとう、じゃがいも、水あめ、でんぷん	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ごまつな、こぼろ ごまつな、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ かぼちゃ	805	25.7	24.1	
27月	スタミナ丼(妻ごはん) (具) だしまきたまご しめじ和え あざりと豆腐のみそ汁	豚肉 鶏卵 うすあげ あざり、豆腐、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、でんぷん、ごま油 でんぷん、さとう、大豆油 さとう	たまねぎ、こんにゃく、にら、りんご、にんにく、しょうが しめじ、キャベツ、もやし はくさい、にんじん、ごまつな	800	35.0	21.4	
28月	チーズクッパ カレーロールフライ カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	チーズ、脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆粉、卵、乳 ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン マーガリン、豚脂、さとう、じゃがいも、でんぷん、小麦粉、植物油、パン粉、大豆油 ごま、さとう、サラダ油 マカロニ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、ごまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ	806	27.5	34.8	
31月	麦ご飯 ハロウィンハンバーグ かぼちゃとチーズのサラダ ビーフストロガノフ	鶏肉、豚肉、大豆たん白 チーズ	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ ハヤシロウ、さとう、サラダ油	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、マジックルーム、グリーンピース、トマト	868	31.0	27.1	
<p>※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。          ※同じ欄にそれぞれその料理に使われている食材をかいてあります。          ※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 ー の食品は、河北郡市産です。</p>					10月の栄養価平均	828	14.7%	28.7%
					学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%

## もたにしない、したくない、減らそう、食糧ロス



10月の栄養価平均	828	14.7%	28.7%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%