

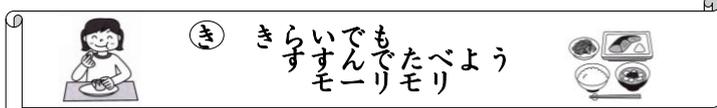
令和元年度 10月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日 曜	給食のない 学校 学年 など	スプ ーン	献 立 名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中	
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(kcal)	
							脂 質(g)	脂 質(g)	
							塩 分(g)	塩 分(g)	
1	火	小野小1年 大和中 宮床中	マーボー豆腐丼(麦ごはん) 小松菜のナムル(ナムルドレッシング) オレンジ	牛乳、 豚肉 、みそ、豆腐	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、干しいたけ だけのこ、こまつな、もやし オレンジ	ごはん 、 おひたし 、サラダ油 三温糖、でんぷん、ごま油 ナムルドレッシング	643 24.8 19.3 2.3		
2	水	小野小1年	ミルクパン ハムチーズピカタ(パquetteチャップ) ジャーマンポテト シエルマカロニスープ	牛乳、ハム、チーズ、鶏卵、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、パセリ、キャベツ にんじん、セロリ	ミルクパン、じゃがいも サラダ油、シエルマカロニ	629 23.7 24.1 3.2	797 29.2 29.7 3.9	
3	木	吉岡小3年 小野小2年 鶴楽小3年 吉田小5・6年	ハヤシライス(ごはん) キャベツと豆のサラダ(コンドレッシング) 和梨ゼリー	牛乳、 豚肉 、ひよこまめ、ハム	にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、トマト グリーンピース	ごはん 、サラダ油、じゃがいも ハヤシライス、和梨ゼリー コンドレッシング	681 23.3 20.7 2.7	859 28.4 24.1 3.4	
4	金	鶴楽小5年 吉田小5・6年	ごはん いわしの梅煮 大和町産舞茸のオイスターソース炒め みぞけんちん汁	牛乳、いわし、 豚肉 、鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	にんにく、 赤パプリカ 、 しいたけ 、 まいたけ 、えだまめ、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ、うめ	ごはん 、サラダ油、三温糖 でんぷん、さといも	613 28.0 18.6 2.2	783 34.4 21.8 2.8	
7	月		鶏そぼろ丼(ごはん) わかめスープ アーモンド小魚	牛乳、鶏肉、鶏卵、 なると 、豆腐 わかめ、かたくちいわし	しょうが、ほうれんそう、もやし、 ねぎ	ごはん 、三温糖、ごま、ごま油 アーモンド	659 29.3 20.0 2.5	832 35.4 23.0 3.1	
8	火		ごはん さんまの蒲焼き ごぼうサラダ ひつみつ汁	牛乳、さんま、ハム、かつお節 鶏肉	ごぼう、 きゅうり 、 しいたけ だいこん、にんじん、 まいたけ ねぎ	ごはん 、米ぬか油、中ざら糖、ごま、 マヨネーズ、小麦粉	740 25.6 29.2 2.4	942 31.2 35.4 2.8	
9	水		ナン レンズ豆入りドライカレー ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング) ブルーベリーゼリー	牛乳、ハム、 豚肉 、レンズ豆	ブロッコリー、カリフラワー にんにく、にんじん、玉ねぎ セロリ、トマト、グリーンピース	ナン、サラダ油、小麦粉 カレールウ、ごまドレッシング ブルーベリーゼリー	630 27.8 24.2 2.6	777 35.0 29.4 3.3	
10	木	10/18日の愛護デー	ゆかりごはん(ごはん・ゆかりふりかけ) さばのみそ煮 ほうれんそうのおひたし とうふのみそ汁	牛乳、さば、みそ、 煮干し 、豆腐 油揚げ、かつお節	ほうれんそう、もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ、こまつな、 赤しそ	ごはん 、砂糖	609 25.9 20.3 2.9	794 32.8 25.1 3.5	
11	金		ごはん 焼き栗コロッケ ひじきの炒り煮 肉団子スープ	牛乳、 豚肉 、 大豆 、油揚げ、 豚肉 チーズ(中学校のみ)	にんじん、えだまめ、 しいたけ はくさい、しょうが、ねぎ	ごはん 、米ぬか油、サラダ油、 三温糖、はるさめ、ごま油、 くり さつまいも、パン粉、小麦粉	628 20.3 19.2 1.8	873 28.5 27.0 2.7	
14	月	体 育 の 日							
15	火		わかめごはん 鶏肉のレモン風味 野菜のごま酢和え さつま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節 豚肉 、みそ、わかめ	レモン、 きゅうり 、にんじん もやし、干しいたけ、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん 、でんぷん、米ぬか油 三温糖、さつまいも	652 28.4 18.0 3.2	833 34.1 20.8 4.1	
16	水	吉岡小 小野小	金時豆パン ちゃんぽん麺 肉しゅうまい(小2個・中3個、パquetteしょうゆ) メンマときゅうりの和え物	牛乳、 豚肉 、 いか 、えび、 さつま揚げ なると	きゅうり 、メンマ、しょうが にんじん、 しいたけ 、 のこ キャベツ、もやし、ねぎ	金時豆パン、ごま油、ごま サラダ油、中華麺、小麦粉	618 26.6 22.7 4.0	825 34.7 29.3 5.2	
17	木		ポークカレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト和え 福神漬	牛乳、 豚肉 、生クリーム ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん りんご、グリーンピース、もも みかん、リンアップル 福神漬	ごはん 、 おひたし 、サラダ油 じゃがいも、カレールウ	727 20.1 20.1 2.5	936 24.4 23.9 3.0	
18	金		ごはん 鮭フライ(パquetteソース) 元氣サラダ トマトと卵のスープ	牛乳、さけ、ハム、昆布、かつお節 鶏肉、鶏卵	きゅうり 、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、 トマト 、パセリ	ごはん 、米ぬか油、でんぷん 小麦粉、パン粉 ほちみつドレッシング	586 24.4 17.3 2.3	747 29.5 20.3 2.7	
21	月	吉岡小 小野小 吉田小 鶴楽小 宮床中	ひじきごはん 笹かまのカラフルみそチーズ焼き 野菜の旨煮 大和町産舞茸のすまし汁	牛乳、 ささかまぼこ 、みそ チーズ、 さつま揚げ 、厚揚げ かつお節、なると、ひじき	赤パプリカ 、 黄パプリカ 、ねぎ 青ピーマン、にんじん、はくさい、 えだまめ、干しいたけ まいたけ	ごはん 、マヨネーズ、さといも サラダ油、三温糖、はるさめ	576 22.0 14.7 3.2	718 25.6 16.1 4.0	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)							
23	水	宮床小 吉田小 小野小3年 鶴楽小3・4年	背割りソフトパン ホイロウインナー(パquetteチャップ) キャベツのサラダ(イタリアンドレッシング) 秋味シチュー	牛乳、ウインナー、ハム、鶏肉 脱脂粉乳、生クリーム	キャベツ、 きゅうり 、にんじん 玉ねぎ、しめじ、パセリ	背割りソフトパン、サラダ油 さつまいも、ベシャメルルウ ホワイトルウ イタリアンドレッシング	745 29.9 32.5 3.6	914 35.5 37.7 4.7	
24	木	鶴楽小1・2年 大和中	ごはん アジフライ(パquetteソース) 海藻サラダ(しそドレッシング) 豚汁	牛乳、あじ、 いか 、 豚肉 、みそ、豆腐	きゅうり 、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん 、米ぬか油、サラダ油 さといも、パン粉、小麦粉 しそドレッシング	605 29.7 17.7 2.3	774 36.5 20.9 2.9	
25	金	大和中1・2年 宮床中1・2年	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜のごま和え なめこ汁 みかんゼリー	牛乳、 豚肉 、油揚げ、 煮干し 、みそ、 豆腐	しょうが、玉ねぎ、ごぼう、 ねぎ グリーンピース、こまつな、 なめこ にんじん、もやし、だいこん	ごはん 、サラダ油、三温糖、ごま みかんゼリー	693 28.2 22.0 2.5	875 34.9 26.1 3.3	
28	月	吉岡小3年 宮床小	中華丼(ごはん) 揚げきょうざ(小2個・中3個、パquetteしょうゆ) りんご	牛乳、 豚肉 、 いか 、えび、うすら卵、 鶏肉	にんにく、しょうが、 のこ 、 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、もやし、グリーンピース りんご	ごはん 、サラダ油、三温糖、ごま油、 でんぷん、米ぬか油、小麦粉	701 26.4 23.2 2.8	906 33.5 28.4 3.6	
29	火		ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース かぼちゃの甘煮 切干大根のみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、かつお節、みそ、 油揚げ	かぼちゃ、にんじん、切干大根 こまつな、ねぎ、えだまめ	ごはん 、三温糖、でんぷん 中ざら糖、バター	593 20.8 14.8 2.5	763 25.4 17.2 3.2	
30	水		米粉パン さめのマリアナソース ウインナーと枝豆のソテー ミネストローネ	牛乳、さめ、ウインナー、ベーコン	とうもろこし、えだまめ にんじん、玉ねぎ、セロリ トマト	米粉パン、米ぬか油、三温糖 サラダ油、バター、じゃがいも	723 32.1 36.0 3.9	915 40.1 44.7 4.9	
31	木	地 区 教 研							

* 牛乳は、毎日つきます。
* **太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
* 都合により献立を変更する場合があります。
* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

たいわの食育かるたメニュー(10月18日)



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	653(650)	835(830)
たんぱく質 (g)	25.8(21.1)	32.1(27.0)
脂 質 (g)	21.7(14.4)	26.4(18.4)
塩 分 (g)	2.8(2.2)	3.5(2.5)



今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、舞茸、トマト

☆県内産：大麦、大豆、豚肉、笹かまぼこ、さつまあげ
パプリカ、なめこ、きゅうり