

平成29年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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	大和中 宮床中	◎	ごはん 春巻き 豆腐の中華煮 オレンジ	牛乳、豚肉、豆腐		しょうがにんにく、にんじん しいたけ、たけのこ、にら、オレンジ		ごはん、米ぬか油、サラダ油、三温糖、 てんぷん、ごま油			647			
3	火	鶴巣小3年		ごはん さばのカレー風味焼き ひじきの炒り煮 えのきだけのみそ汁	牛乳、さば、鶏肉(大豆)、油揚げ、 みそ、豆腐		にんじん、えだまめ、えのきだけ	ごはん	サラダ油、三温糖			584	745		
4	水	吉田小6年 宮床中	◎	うさぎ型ハンバーグ ケチャップソース スイートポテトサラダ 野菜スープ お月見ゼリー	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉		きゅうり、とうもろこし、たまねぎ にんじん、キャベツ	ミルクパン、三温糖、さつまいも マヨネーズ、ゼリー			668	870			
5	木	小野小2年 吉田小6年		ごはん さんまの蒲焼き ほうれんそうのごま和え みそけんちん汁	牛乳、さんま、油揚げ、鶏肉 豆腐、みそ		ほうれんそう、にんじん、もやし ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん	米ぬか油、中ざら糖、ごま 三温糖、さといも			678	866		
6	金	大和中1・2年 宮床中1・2年	◎	鶏そぼろ丼(ごはん) わかめスープ みそ大豆	牛乳、鶏肉、鶏卵、なると、豆腐、 わかめ、みそ、大豆		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			655	830		
9	月	体育の日													
10	火	落合小5年		わかめごはん 鮭の塩焼き 野菜の旨煮 さつまいも	牛乳、さけ、さつま揚げ、生揚げ、 鶏肉、みそ、わかめ		にんじん、しいたけ、えだまめ、ごぼう、 だいこん、まいたけ、ねぎ	ごはん	さといも、サラダ油、三温糖、 さつまいも			629	758		
11	水	小野小5の1 5の3	◎	米粉パン かぼちゃコロッケ(ソース) 海藻サラダ(ドレッシング) ミネストローネ	牛乳、いか、豚肉、わかめ		かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、 たまねぎ、セロリ、トマト	米粉パン、米ぬか油、じゃがいも マカロニ、ドレッシング			614	782			
12	木	大和中1年		ごはん 豆腐ハンバーグ フロッコリーサラダ(ドレッシング) チンゲン菜と卵のスープ	牛乳、豆腐、鶏肉、ハム、鶏卵		フロッコリー、カリフラワー きゅうり、とうもろこし チンゲンツァイ	ごはん	三温糖、てんぷん、ごま油 ドレッシング			614	791		
13	金			ごはん 揚げうどん(中3個、中3個 しょうゆ) もやしのナムル(ドレッシング) 春雨スープ	牛乳、鶏肉、豚肉		もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、 はくさい、ねぎ	ごはん	米ぬか油、ドレッシング サラダ油、はるさめ、ごま油			581	758		
16	月		◎	ハヤシライス(ごはん) キャベツのサラダ(ドレッシング) アーモンド小魚	牛乳、豚肉、かたくちいわし		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、グリーンピース、りんご きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん	サラダ油、じゃがいも ドレッシング、アーモンド			676	846		
17	火	小野小 大和中		ごはん だし巻きたまご 肉じゃが もやしのみそ汁	牛乳、鶏卵、豚肉、みそ 油揚げ、わかめ		にんじん、たまねぎ、たけのこ さやいんげん、もやし、ねぎ	ごはん	サラダ油、じゃがいも 三温糖			575	734		
18	水	吉岡小 宮床中	◎	パンフキンパン ポテトのオープン焼き まめサラダ クリームスープ	牛乳(大豆)ハム、生クリーム		えだまめ、とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ、トマト	パンフキンパン、サラダ油 じゃがいも、バター ドレッシング			738	919			
19	木	吉岡小4年 小野小3年 吉田小3・4年 宮床小3 落合小3・4年 鶴巣小3・4年		ごはん 肉団子(小2個、中3個) 筑前煮 かきたま汁	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ かつお節、なると、豆腐、鶏卵		ごぼう、にんじん、たけのこ さやいんげん、たまねぎ しいたけ、みつば	ごはん	サラダ油、三温糖、てんぷん			622	816		
20	金			ごはん 野菜ふりかけ 笹かまの磯辺揚げ すきやき煮 りんご	牛乳、ささかまぼこ、あおのり、 豚肉、豆腐		しいたけ、にんじん、はくさい えのきだけ、ねぎ、りんご	ごはん	小麦粉、米ぬか油、サラダ油 三温糖			598	747		
23	月	吉岡小 宮床小 小野小 鶴巣小 落合小		ごはん かつおのオーロラソース ほうれんそうのおかか和え ひきな汁	牛乳、かつお、みそ、かつお節 鶏肉、凍り豆腐、油揚げ		ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん	米ぬか油、三温糖、ごま			575	733		
24	火		◎	チキンカレー(ごはん) フルーツヨーグルト和え 福神漬	牛乳、鶏肉、ヨーグルト 生クリーム		にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、 グリーンピース、もも、みかん、ハイン 福神漬	ごはん	サラダ油、じゃがいも 上白糖			675	866		
25	水	鶴巣小5年		米粉玄米ハニーパン ちゃんぽんめん 焼き菓コロッケ(ソース) きゅうりとメンマの和え物	牛乳、豚肉、いか、えび さつま揚げ、なると		しょうがにんじん、しいたけ、たけのこ はくさい、もやし、ねぎ、きゅうり、メンマ	米粉玄米ハニーパン、米ぬか油 サラダ油、中華糖、ごま油 ごま、くり、じゃがいも さつまいも			613	792			
26	木	吉岡小3年 大和中	◎	ごはん オムレツきのことソース ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳、鶏卵、ハム、ベーコン		マッシュルーム(しいたけ)、ごぼう、 きゅうり、にんじん、たまねぎ キャベツ	ごはん	バター、三温糖、ごま マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも			635	808		
27	金	小野小	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 春雨サラダ プリン	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、ハム		しょうがにんにく、ねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、きゅうり	ごはん	サラダ油、三温糖、てんぷん、 ごま油、はるさめ、ごま、プリン			673	849		
30	月	吉田小		ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のナムル(ドレッシング) 沢庵糠	牛乳、鶏肉、かつお節、豚肉、豆腐		しょうがにんにく、ごまつなもやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、 ねぎ	ごはん	三温糖、ごま油、ごま ドレッシング			545	695		
31	火	宮床小3年		ごはん 鮭フライ(ソース) きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、煮干し		ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん	米ぬか油、サラダ油、三温糖、 じゃがいも			626	785		

* 牛乳は毎日つきます。
* []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。

今年の十五夜は10月4日です。日本では旧暦8月
15日を中秋の名月(十五夜)と呼び、豊穣を祝います。
収穫した里芋や米で作った団子を備えたのが現在の
お月見団子の始まりとされています。


平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	630(637)	800(820)
たんぱく質 (g)	24.6(23.9)	30.0(30.0)
脂質 (g)	19.9(17.6)	23.4(22.8)
塩分 (g)	2.6(2.3)	3.4(3.0)

たいわの食育かるたメニュー(4日)

10月

◎ 満月におそなえ
すすきにお団子
秋のくだもの

★はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう★





今月の地場産品

- ☆町内産
米、舞茸、しいたけ
ねぎ、きゅうり
- ☆県内産
大豆、チンゲン菜

