

平成 30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 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価・小		栄養価・中	
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	大和中 宮床中		ごはん ささかまのごまみそかけ 肉じゃが 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ささかま みそ 豚肉 煮干し 油揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ だけのこねぎ さやいんげん こまつな	ごはん 三温糖 ごま サラダ油 じゃがいも	616			
2 火	大和中 宮床中	◎	ごはん 春巻き 豆腐の中華煮 みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉	しょうが にんにく にんじん いら 干ししいたけ だけのこ キャベツ れんこん しょうが	ごはん 米ぬか油 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 小麦粉 みかんゼリー 春雨 砂糖 ラード	760			
3 水	小野小1年 小野小特支1年2年 吉田小6年	◎	バターロールパン ミートオムレット わかめとコーンのサラダ(青しそドレッシング) かぼちゃと豆のポタージュ	牛乳 わかめ 鶏肉 白花豆 スキムミルク 生クリーム 鶏卵 豚肉	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	バターロールパン じゃがいも バター 砂糖 大豆油 パン粉 ドレッシング	667	849		
4 木	小野小2年 小野小特支2年 吉田小6年		ごはん あじの塩焼き れんこんとごぼうのきんぴら チンゲンサイのスープ	牛乳 あじ ハム	れんこん ごぼう にんじん とうもろこし チンゲンサイ まいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま でんぷん ごま油	550	700		
5 金	大和中1年2年 大和中特支1年2年 宮床中1年2年	◎	くじらツナそぼろ丼 (もやしのナムル・ナムルドレッシング)(ごはん) わかめスープ みそ大豆	牛乳 ツナ わかめ 豆腐 なると くじら 大豆 みそ	生しいたけ しょうが もやし ねぎ にんじん きゅうり	ごはん 三温糖 ドレッシング ごま ごま油 砂糖 でんぷん	611	774		
8 月	体育の日									
9 火			ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜のごま酢和え 白玉だんご汁	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かつお節	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん きぬさや	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 白玉もち	620	795		
10 水		◎	米粉パン ハムチーズピカタ(ウチヤップ) アスパラのサラダ(ごまドレッシング) ミネストローネ	牛乳 ハム 豚肉 大豆 鶏卵 昆布 かつお節 チーズ	アスパラガス きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ さやいんげん	米粉パン じゃがいも バター 砂糖 でんぷん 植物油 ドレッシング	636	805		
11 木			ごはん さばみそ煮 ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 煮干し みそ 豆腐 さば	にんじん グリンピース だいこん なめこ ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん 砂糖	628	821		
12 金			ごはん 鶏肉のレモン風味 フロッキーのサラダ(イタリアンドレッシング) さつま汁	牛乳 鶏肉 ハム みそ かつお節	レモン フロッキー とうもろこし 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ にんじん	ごはん でんぷん 米ぬか油 三温糖 さつまいも ドレッシング	648	827		
15 月	宮床中	◎	豚丼 (ごはん) ごぼうサラダ フルーンヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース しょうが	ごはん 三温糖 ごま マヨネーズ	686	863		
16 火	吉岡小 小野小		ごはん 赤魚のかぼちゃ味増演じ焼き 野菜の旨煮 もやしのみそ汁	牛乳 さつま揚げ 生揚げ 煮干し みそ 油揚げ わかめ めぬけ	にんじん 干し椎茸 枝豆 もやし ねぎ かぼちゃ	ごはん さといも サラダ油 三温糖 砂糖	591	741		
17 水			米粉玄米ハニーパン チーズはんぺんフライ(ソース) きゅうりとメンマの和え物 チャンポン麺	牛乳 豚肉 いか えび さつま揚げ なると はんぺん チーズ 卵白	しょうが にんじん(生しいたけ) ねぎ だけのこ もやし きゅうり メンマ	米粉玄米ハニーパン サラダ油 中華糖 米ぬか油 ごま油 ごま パン粉	596	739		
18 木	吉岡小4年・宮床小 小野小3年特支3年 吉田小・鶴巣小3年4年 落合小3年4年		ごはん ハンバーグきのこソース キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 ひよこ豆 ハム ベーコン 鶏肉 卵白	えのきだけ(生しいたけ) キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	ごはん バター 三温糖 サラダ油 ドレッシング じゃがいも パン粉	639	823		
19 金			ごはん さんまの甘露煮 舞茸のオイスターソース炒め ひきな汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 さんま	にんにく 赤ピーマン だけのこ まいたけ 枝豆 だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん 水あめ 大豆油	600	759		
22 月	給食はあきせん									
23 火			ごはん 鮭バーグ 元氣サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハム 昆布 かつお節 煮干し みそ 油揚げ 鮭	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも パン粉 でんぷん ドレッシング	627	768		
24 水	鶴巣小5年	◎	ツイストパン 野菜コロッケ(ソース) まめサラダ(ごまドレッシング) 秋味シチュー	牛乳 ハム 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 卵白 いんげん豆 ひよこ豆	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ パセリ ドレッシング	ツイストパン 米ぬか油 サラダ油 さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	777	955		
25 木	大和中		ごはん 鶏つくね照り焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき	かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ だいこん 干し椎茸 たまねぎ	ごはん 三温糖 でんぷん ざらめ バター さといも パン粉 砂糖 小麦粉	593	784		
26 金	吉岡小3年 小野小		ごはん かつおのオーロラソース こんにゃくのおかか煮 豆腐としいたけのみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 ささかま かつお節 煮干し 油揚げ 豆腐 かつお	にんじん だけのこ さやいんげん 生しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん 米ぬか油	624	798		
29 月	宮床小 吉田小		ごはん ささかまの磯辺揚げ すきやき煮 りんご	牛乳 ささかま あおりの 豚肉 豆腐	干し椎茸 にんじん はくさい ねぎ えのきたけ りんご	ごはん 天ぷら粉 米ぬか油 サラダ油 三温糖	589	736		
30 火		◎	ごはん チキンカレー フルーツのゼリー和え 福神漬け 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 鶏肉 チーズ(中のみ)	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース みかん パイナップル 甘夏みかん 福神漬け	ごはん サラダ油 じゃがいも 甘夏ゼリー 砂糖	659	899		
31 水	給食はあきせん									

* 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。

大和町の舞茸は、年間を通して給食に取り入れていますが、
歯ごたえ・旨みが抜群でとてもおいしい舞茸です。
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の免疫力を高
めてくれる働きがあるので、ぜひ家族でも食べてほしいです。
ね。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	636(650)	802(830)
たんぱく質 (g)	25.9(21.1)	31.8(27.0)
脂 質 (g)	20.3(14.4)	23.7(18.4)
塩 分 (g)	2.5(2.2)	3.3(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (19日)

10月

③ 老若男女
みんなだいすき
大和のまいたけ

★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

☆県内産
大豆、豚肉