



令和4年度 10月の学校給食予定献立表

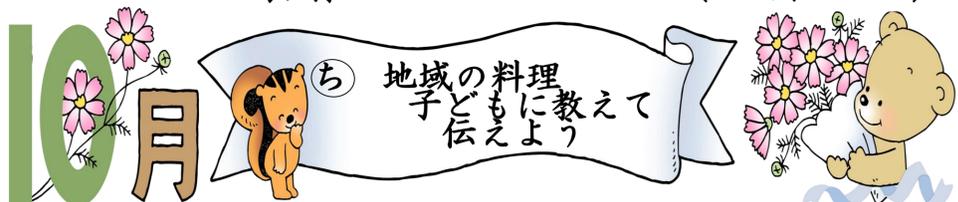


大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	献立			栄養価・小		栄養価・中	
					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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	給食の前には、 きちんと手を洗いましょう！ 		五目ごはん 鶏肉のレモン風味 春雨サラダ 豚汁 大和中の3の4 R・Aさん リクエストメニュー	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 かたくちいわし かき 昆布 豆腐 みそ	にんじん きゅうり ごぼう だいこん たけのこ 根菜ねぎ レモン 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 ごま 植物油 砂糖 でん粉 三温糖 はるさめ ごま油 サラダ油 じゃがいも	679	31.8	869	38.6
4	火	吉岡小1年		ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 なめこ汁	牛乳 いわし 鶏肉 生揚げ かたくちいわし みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ れんこん オレンジ 乾しいたけ なめこ	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 サラダ油 三温糖	553	24.9	709	30.4
5	水	小野小1年・もみじ1年 宮床中2年	◎	メロンパン ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのサラダ ミネストローネ 大和中の3の2 R・Hさん リクエストメニュー	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 大豆 ハム 豚肉	赤ピーマン トマト にんじん パセリ ブロッコリー セロリー たまねぎ とうもろこし レモン	パン 砂糖 マーガリン でん粉 植物油 じゃがいも 三温糖 ドレッシング	735	24.9	976	31.1
6	木	小野小2年・もみじ2年 宮床中2年		ごはん だし巻き卵 大和町産行者菜入り豚キムチ炒め 根菜汁 紫いもチップス かむかむデー	牛乳 鶏卵 かつお節 うるめ かたくちいわし 昆布 豚肉 みそ 豆腐	ぎょうじやな にんじん なら キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんにく はくさい 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 植物油 砂糖 ごま油 もち粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	639	30.3	809	37.3
7	金	目の愛護デー 	◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) 海藻サラダ ブルーベリーゼリー 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 ぶりのり 赤とさか ほたて かつお節 チーズ(中学校のみ)	しそ にんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ とうもろこし にんにく もやし うめ パインアップル バナナ ブルーベリー マンゴー りんご	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 カレールウ 粉あめ ドレッシング グラニュー糖	652	19.3	868	25.7
10	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 スポーツの日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
11	火	小野小5年1組 5年2組 もみじ5年		わかめごはん あじの塩焼き チンジャオロースー じゃがいものみそ汁 小骨に注意して食べましょう 大和中の3の1 A・Mさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 わかめ あじ 豆腐 ほたて みそ かき かたくちいわし 油揚げ	赤ピーマン にんじん ピーマン しょうが たけのこ にんにく 根菜ねぎ	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも	609	33.1	784	41.0
12	水	小野小5年3組 5年4組	◎	米粉フォカッチャ チリコンカン ブロッコリーのおかまヨ和え コンソープ 大和中の3の3 Y・Kさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 脱脂粉乳 大豆 かつお節 クリーム	トマト にんじん パセリ ピーマン ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン 米粉 サラダ油 エッグフリーマヨネーズ じゃがいも バター シチュールウ 砂糖	696	31.6	881	39.4
13	木	吉田小4年 小野小4年・もみじ4年 大和中2年		ごはん やさいふりかけ 豆腐ハンバーグケチャップソース キャロットサラダ いものこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 あじ節 まぐろ かつお節 のり みそ 小豆 あおさ	トマト かぼちゃ にんじん ほうれんそう モロヘイヤ きゅうり グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ 根菜ねぎ オレンジ レモン	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 サラダ油 三温糖 植物油 さといも ごま ドレッシング 麦芽糖 むらさきいも	606	26.1	769	31.5
14	金	世界食料デー 吉田小5年	◎	ごはん えび豆腐 小松菜のナムル 冷凍みかん 食べる考える日	牛乳 豚肉 えび うすら卵 豆腐 ハム 昆布	こまつな にんじん グリーンピース しょうが たけのこ にんにく もやし みかん 乾しいたけ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま 三温糖 砂糖 小麦粉 植物油 ドレッシング	618	25.6	784	31.2
17	月	宮床小 鶴巣小 落合小		ごはん おさかなふりかけ 笹かまぼこの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 切干大根のみそ汁	牛乳 豚肉 のり ささかまぼこ あおさ わかめ 鶏卵 かたくちいわし あじ節 みそ 豆腐 油揚げ かつお節	こまつな さやいんげん にんじん きりぼしだいこん しょうが たけのこ たまねぎ 根菜ねぎ	ごはん 米白絞油 小麦粉 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま 三温糖 砂糖 水あめ	612	26.0	776	30.5
18	火			ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 ひだまりすいとん汁 食育かるたメニュー	牛乳 豚肉 大豆 さば みそ ひじき 油揚げ かつお節 鶏肉	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 三温糖 小麦粉	675	28.6	876	36.0
19	水	吉岡小	◎	低塩パン りんごジャム 焼き栗コロッケ きゅうりのメンマ和え ちゃんぽん麺 花や葉の飾り	牛乳 豚肉 いか えび さつま揚げ なた 脱脂粉乳	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 根菜ねぎ もやし メンマ りんご しいたけ	パン 米白絞油 パン粉 ちゅうかめん 植物油 砂糖 でん粉 サラダ油 くり じゃがいも さつまいも 小麦粉 水あめ ごま油 ごま マーガリン	588	21.5	764	28.5
20	木	大和中		ごはん 宮城県産納豆(たれ付き) わかめとツナのサラダ 煮込みおでん	牛乳 大豆 わかめ まぐろ かつお節 さつま揚げ ちくわ がんもどき 昆布 うすら卵	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん なたね油 ごま油 三温糖 砂糖 ドレッシング	604	27.2	758	32.1
21	金	鶴巣小1年2年	◎	ごはん マーボー豆腐 野菜のこま酢和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 ヨーグルト	にんじん きゅうり しょうが たけのこ 根菜ねぎ にんにく もやし 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 小麦粉 植物油 でん粉 ごま油 ごま	673	25.7	848	31.1
24	月	吉田小		ごはん ハムチーズピカタ(バックケチャップ) チャプチェ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 昆布 ハム チーズ みそ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく 根菜ねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ごま 三温糖 ごま油 はるさめ サラダ油 小麦粉 ラード ワンタン	622	24.3	796	29.7
25	火		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのゼリー和え アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 かたくちいわし	トマト にんじん グリーンピース たまねぎ なつみかん パインアップル みかん もも りんご マッシュルーム	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ アーモンド 水あめ 砂糖 でん粉 ごま	736	24.7	929	29.4
26	水	吉田小5年 宮床中		ミルクパン スイートポテトコロッケ 肉うどん レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ なた 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう 根菜ねぎ りんご レモン 乾しいたけ	パン 米白絞油 うどん 砂糖 マーガリン さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉 植物油	701	25.3	898	31.7
27	木	吉岡小2年		ごはん ほっけの塩焼き すき焼き風煮 りんごのタルト 小骨に注意して食べましょう	牛乳 豚肉 ほっけ 豆乳 豆腐	にんじん 根菜ねぎ はくさい りんご えのきたけ 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 米粉 植物油 水あめ でん粉	641	29.2	790	35.6
28	金	吉岡小3年	◎	ナン ドライカレー ブロッコリーのソテー コーヒ牛乳の素 宮床小の1 S・Mさん リクエストメニュー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	トマト にんじん ブロッコリー グリーンピース セロリー たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル バナナ マンゴー	ナン(小麦粉 なたね油 砂糖) サラダ油 植物油 カレールウ バター ココア 砂糖 小麦粉	602	28.5	749	36.0
31	月		◎	油麩(麦ごはん・油麩の具) ごぼうサラダ かぼちゃのプリン	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆乳 ハム	かぼちゃ にんじん みつば ごぼう しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん 大麦 油ひ 三温糖 ごま エッグフリーマヨネーズ グラニュー糖 砂糖 でん粉	700	24.5	880	29.9

*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かます。

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、毎日持ってきましょう☆

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	647(657)	826(830)
たんぱく質 (g)	26.6(25.0)	32.8(31.0)
脂 質 (g)	20.6(19.0)	24.6(23.0)
塩 分 (g)	2.9(2.0)	3.7(2.5)

今月の地場産品

☆町内産
米、ぎょうじやな、まいたけ、しいたけ、根菜ねぎ
☆県内産
大麦、豚肉、大豆、油ひ、笹かまぼこ、鶏卵、
わかめ、なた、さつま揚げ、きゅうり、
みつば、なめこ、油揚げ

