



# 令和2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)	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	木	小野小1年, 2年, もみじ1年, もみじ2年		ごはん 月うさぎのハンバーグ(バックケチャップ) 切干大根の炒り煮 白玉だんご汁 お月見デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節 なると	さやえんどう にんじん ごぼう 乾しいたけ だいこん たまねぎ きりほしだいこん しょうが グリーンピース ブルーベリー みかん	ごはん 砂糖 サラダ油 三温糖 白玉もち でん粉 ゼリー	701	899	22.5	28.2
2	金	吉田小4年	◎	ごはん 大和町産行業者菜入りマーボー豆腐 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	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たけのこ ぎょうじやな オレンジ	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ドレッシング	610	778	23.5	29.0
5	月	吉岡小	◎	鶏そぼろ丼(麦ごはん) わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 豆腐 わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが もやし 根深ねぎ ぶどう	ごはん 三温糖 ごま ごま油 大麥 ぶどうゼリー	593	749	23.7	29.1
6	火	小野小2年, もみじ2年・ 大和中2年		ごはん さんまの蒲焼き ごぼうサラダ みそけんちん汁	牛乳 ハム さんま 煮干し 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん 根深ねぎ	ごはん 米ぬか油 でん粉 ざらめ糖 ごま エッグフリーマヨネーズ さといも	708	913	27.1	33.9
7	水	大和中2年	◎	食パン りんごジャム ハムチーズピカタ(バックケチャップ) キャロットサラダ 秋味シチュー	牛乳 鶏卵 まぐろフレーク かつお節 昆布 ハム チーズ 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン 砂糖 でん粉 りんごジャム さつまいも サラダ油 ベジメタルソース ホウワイトルウ ドレッシング はちみつ	701	878	27.4	34.3
8	木			ごはん さばのみそ煮 筑前煮 なめこ汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ 煮干し 豆腐	さやえんどう にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 三温糖	631	821	26.8	34.1
9	金	小野小3年, 4年, もみじ3年, もみじ4年		ごはん 春巻き 大和町産行業者菜入り豚キムチ炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 大豆粉 豆腐 みそ えび 昆布	にんじん キャベツ 根深ねぎ たまねぎ はくさい だいこん ぎょうじやな しょうが にんにく 乾しいたけ もやし	ごはん 米ぬか油 小麦粉 でん粉 ごま油 三温糖 サラダ油 はるさめ 砂糖	694	909	30.1	37.5
12	月	宮床中		ごはん ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ひつつみ汁	牛乳 豚肉 ほっけ かつお節 鶏肉	さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ しょうが 乾しいたけ ごぼう だいこん まいたけ 根深ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも すいとん 三温糖 でん粉	598	765	26.3	32.1
13	火	宮床中		ごはん のりふりかけ 煮込みおでん ほうれん草のごま和え アセロラゼリー	牛乳 かつお節 のり かまぼこ がんもどき ちくわ 昆布 うすら卵	にんじん ほうれんそう だいこん もやし アセロラ	ごはん 砂糖 三温糖 ごま ごま油 でん粉 アセロラゼリー	625	787	23.4	28.9
14	水			米粉パン チーズはんぺんフライ ちゃんぽん麺 きゅうりとメンマの和えもの	牛乳 なると 脱脂粉乳 チーズ はんぺん いか えび さつま揚げ 豚肉 鶏卵	にんじん メンマ きゅうり しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし 根深ねぎ	パン 米粉 米ぬか油 でん粉 ごま油 パン粉 ごま ちゅうかめん 砂糖 水あめ サラダ油 マーガリン	596	935	25.2	38.0
15	木	小野小4年, もみじ4年		ごはん かつおのオーロラソース こんにゃくのおかか煮 さつま汁	牛乳 かつお みそ 鶏肉 ささかまぼこ かつお節 油揚げ 豆腐	さやいんげん にんじん たけのこ ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米ぬか油 でん粉 三温糖 サラダ油 さつまいも 小麦粉	651	829	30.6	37.7
16	金		◎	ポークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え アーモンド小魚	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリーム かたくちいわし	にんじん にんにく たまねぎ りんご もも グリーンピース みかん パインアップル パナナ	ごはん 大麥 サラダ油 じゃがいも カレールウ アーモンド 水あめ 砂糖 ごま	756	962	22.6	26.8
19	月	吉田小・鶴巣小・ 落合小		ごはん 笹かまの磯辺揚げ 厚揚げのみそ煮 洗煮椀	牛乳 ささかまぼこ 豚肉 厚揚げ かつお節 豆腐 あおのり	にんじん にんにく えだまめ たけのこ 乾しいたけ だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 米ぬか油 天ぷら粉 サラダ油 でん粉	615	778	26.5	31.0
20	火			麦ごはん 豚肉の甘辛煮 かぼちゃの煮物 油麩のみそ汁	牛乳 豚肉 煮干し みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう グリーンピース だいこん	ごはん 大麥 サラダ油 三温糖 ざらめ糖 じゃがいも 油ふ	685	881	25.8	31.6
21	水		◎	メロンパン オムレツ(バックケチャップ) アスパラガスのサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	牛乳 鶏卵 ハム 脱脂粉乳 クリーム	アスパラガス にんじん パセリ とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 大豆油 マーガリン でん粉 サラダ油 ドレッシング じゃがいも	769	935	23.7	27.9
22	木	鶴巣小	◎	ごはん ジャージャン豆腐 はるさめサラダ ブルーヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ハム ブルーヨーグルト	にんじん しょうが にら にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし 根深ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ ごま 冷やし中華のたれ	706	885	25.9	31.2
23	金	吉岡小		ごはん 鮭フライ(バックソース) ひじきの炒り煮 大和町産まいたけ入りじゃがもち汁	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ かつお節	えだまめ にんじん だいこん ごぼう まいたけ 根深ねぎ	ごはん 米ぬか油 パン粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも でん粉	630	803	24.9	30.4
26	月	宮床小		わかめごはん さんまのオレンジ煮 ずき焼き煮 りんご	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん 乾しいたけ はくさい えのきたけ 根深ねぎ りんご オレンジ	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 水あめ	604	784	26.0	31.2
27	火			ごはん 鶏肉のレモン風味 大和町産まいたけのオイスターソース炒め 豚汁 お米のムース	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	にんじん パプリカ たけのこ まいたけ にんにく えだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ レモン	ごはん 米ぬか油 でん粉 三温糖 サラダ油 さといも お米のムース	734	909	32.5	39.2
28	水		◎	ミルクパン 焼き栗コロッケ(バックソース) キャベツと豆のサラダ(コールドレッシング) ABCコンソメスープ(角チーズ(中学校のみ))	牛乳 ひよこ豆 ハム 豚肉 脱脂粉乳 チーズ(中学校のみ)	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー だいこん	パン 米ぬか油 くり 砂糖 マーガリン じゃがいも さつまいも パン粉 でん粉 小麦粉 サラダ油 マカロニ ドレッシング 水あめ	646	873	20.6	27.8
29	木	鶴巣小4年・大和中		ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え いものこ汁	牛乳 豚肉 豚肉 かつお節 みそ 豆腐	にんじん ブロッコリー 根深ねぎ しょうが だいこん はくさい	ごはん さといも 砂糖 サラダ油	582	744	26.0	32.0
30	金	大和中		ごはん 味付けのり 豆腐ハンバーグ和風ソース りっちゃんの元気サラダ トマトと卵のスープ かぼちゃのプリン	牛乳 のり 豆腐 鶏肉 鶏卵 ハム 昆布 かつお節 豆乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん パン粉 でん粉 サラダ油 小麦粉 砂糖 三温糖 プリン グラニュー糖 ドレッシング	634	784	24.7	29.5

\* 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かます。

## たいわの食育かるたメニュー (10月1日)

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、毎日持ってきましょう☆

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	658 (651)	846 (830)
たんぱく質 (g)	25.7 (21.2)	31.9 (27.0)
脂質 (g)	20.5 (14.5)	24.8 (18.4)
塩分 (g)	2.3 (2.2)	3.0 (2.5)

今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、ぎょうじやな

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