



# 令和3年度 10月の学校給食予定献立表

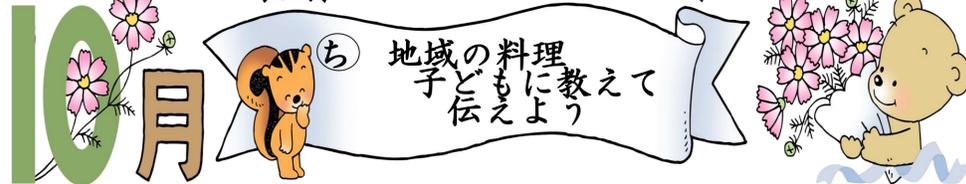


大和町学校給食センター

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	金			ごはん 春巻き ゆで野菜のサラダ(イタリアンドレッシング) みそワタンスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン みそ	赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんにく 根菜ねぎ アセロラ オリーブ 乾しいたけ しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 ドレッシング 水あめ サラダ油 米白絞油 大豆油 ごま油 植物油脂 セラー	653	19.7	869	24.2
4	月			わかめごはん 鶏肉のレモン風味 ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング) さつまい	牛乳 鶏肉 ハム かつお節 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	赤ピーマン にんじん ブロッコリー カリフラワー ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根菜ねぎ ブルーベリー りんご レモン 乾しいたけ	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 三温糖 米白絞油 ドレッシング	675	34.6	865	42.2
5	火	吉岡小1年 小野小1年	◎	ごはん サブローのたまご焼き 豆腐の中華煮 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 生揚げ	にら にんじん しょうが たけのこ にんにく みかん 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油 植物油 ごま油	656	25.8	812	30.5
6	水		◎	米粉パン ハンバーグトマトソース 海藻サラダ(青じそドレッシング) コーンポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 えび ほたて かつお節 わかめ 昆布 ふのり あかとさか ひよこまめ 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし うめ りんご レモン	パン じゃがいも 米粉 小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油 三温糖 バター マーガリン ドレッシング	688	32.0	884	40.7
7	木			ごはん さばのみそ煮 れんこんとごぼうのきんぴら チンゲンサイのスープ 紫いもチップス	牛乳 さば ハム みそ 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん ごぼう とうもろこし れんこん	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 三温糖 ごま油 サラダ油 植物油脂 ごま	639	22.7	828	28.5
8	金			給食の前には、 きちんと手を 洗いましょう!	ごはん かぼちゃコロッケ(が)ッラー ウィンナーと枝豆のソテー なめこ汁	牛乳 ウィンナーソーセージ かたくちいわし かつお節 みそ 豆腐	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 バター 米白絞油 サラダ油 植物油脂	672	22.3	856	27.1
11	月		◎	鶏そぼろごはん (麦ごはん・肉そぼろ・ ほうれんそうのナムル・炒り卵) わかめスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 なた かつお節 昆布 豆腐 わかめ	ほうれんそう しょうが もやし 根菜ねぎ	ごはん 小麦粉 小麦粉 砂糖 三温糖 ごま ごま油 植物油	634	27.8	815	34.1
12	火	吉田小 小野小5年 大和中2年	◎	ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ ハム みそ	にら にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根菜ねぎ りんご レモン しいたけ	ごはん でん粉 はるさめ 砂糖 三温糖 ごま サラダ油 ごま油	695	23.8	879	29.1
13	水	小野小4年5年 大和中2年		金時豆パン 大和町産きょうじょうな入りきょうざり(中2個) もやしのナムル みそ野菜ラーメン	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 なた みそ 金時豆 脱脂粉乳	ぎょうじょうな にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根菜ねぎ メンマ もやし	パン 中華めん 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖 三温糖 植物油脂 サラダ油 米白絞油 ごま油 ごま ドレッシング	633	23.3	792	28.4
14	木	吉岡小1年 鶴岡小1年2年 宮床中		ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁 米粉のいちごクレープ	牛乳 鶏肉 かたくちいわし ほっけ みそ 油揚げ 生揚げ 豆腐 わかめ	さやえんどう にんじん ごぼう れんこん 根菜ねぎ 乾しいたけ いちご レモン	ごはん じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 三温糖 水あめ サラダ油 植物油	651	26.6	808	32.3
15	金		◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) りんご おちゃめな大豆	牛乳 豚肉 大豆	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく パインアップル バナナ マンゴー りんご	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 カレールウ サラダ油	653	21.0	831	25.0
18	月	宮床小 吉田小 落合小		ごはん さんまの甘露煮 五目豆 白玉だんご汁	牛乳 さんま 鶏肉 大豆 昆布 かつお節 なた がんもどき	さやえんどう にんじん しょうが にんじん ごぼう だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん もち米粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ 三温糖 サラダ油	662	27.3	851	33.3
19	火	宮床中1年		ごはん 納豆(たれ付き) 野菜のごま酢和え 煮込みおでん	牛乳 さば節 かつお節 さつまいも ちくわ うすら卵 大豆 がんもどき 油揚げ	にんじん きゅうり だいこん もやし	ごはん でん粉 砂糖 三温糖 植物油 ごま油 ごま	623	26.1	782	30.6
20	水	小野小4年 大和中	◎	横割り丸パン えびカツ(バックソース) ツナサラダ(中華ドレッシング) 秋味シチュー	牛乳 鶏肉 まぐろ かつお節 えび わかめ 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 さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ホワイトルウ ベシメルルウ サラダ油 米白絞油 植物油脂	635	28.7	798	35.7
21	木	鶴岡小5年 小野小2年	◎	ごはん かむふりかけ 味付け肉団子(小2個・中3個) わかめとコーンのサラダ(和風ドレッシング) 大和町産トマトと卵のコンソメスープ	牛乳 昆布 鶏肉 豚肉 鶏卵 かつお節 わかめ	赤ピーマン かぼちゃ きょうじょうな だいこん トマト にんじん パセリ ひろしまな モロヘイヤ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく しいたけ ブルーベリー りんご	ごはん 煎り米 ひえ でん粉 キヌア パン粉 砂糖 水あめ 植物油脂 ドレッシング	571	23.7	753	30.1
22	金	吉岡小 鶴岡小5年 大和中		ごはん 味付けのり ささかまぼこの磯辺揚げ すき焼き風煮 ヨーグルト	牛乳 のり えび ささかまぼこ あおのり 豚肉 豆腐 ヨーグルト	にんじん はくさい 根菜ねぎ えのきだけ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油 米白絞油	618	27.5	759	32.0
25	月	大和中3年		五目ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーとえびのソテー 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かき 鮭 かつお節 かたくちいわし えび 昆布 みそ 豆腐 油揚げ	にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん たけのこ とうもろこし 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 植物油脂 サラダ油 バター	601	31.0	770	38.1
26	火	吉岡小3年 吉田小1年2年4年 大和中3年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) フルーツポンチ とっとチーズ	牛乳 豚肉 かたくちいわし チーズ 豆腐 寒天	グリーンピース トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん もも りんご ぶどう レモン	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま アーモンド ごま	713	23.7	902	28.3
27	水	吉岡小2年 吉田小1年2年 大和中3年	◎	食パン いちごジャム さめのマリアナソース キャロットサラダ ABCコンソメスープ スライスチーズ	牛乳 豚肉 さめ まぐろ 脱脂粉乳 チーズ	にんじん きゅうり しょうが セロリー だいこん たまねぎ いちご りんご	パン じゃがいも マカロニ でん粉 砂糖 三温糖 はちみつ 大豆油 米白絞油 なたね油 サラダ油 ドレッシング ジャム	667	29.0	815	34.9
28	木	吉岡小3年 大和中 宮床中2年3年	◎	ごはん ミートオムレツ 元気サラダ(りっちゃんのだら) レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ハム 昆布 かつお節 ウィンナー レンズ豆	トマト にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 はちみつ 植物油脂 ドレッシング	600	20.8	785	25.6
29	金	吉岡小2年 小野小6年 宮床中2年3年		麦ごはん 豚肉の甘辛煮 かぼちゃの甘煮 油ふのみそ汁 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 みそ (中のみ*チーズ)	かぼちゃ グリーンピース にんじん ごぼう しょうが だいこん たまねぎ 根菜ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油ふ 三温糖 ざらめ バター	671	25.1	900	32.8

\* 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21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)	648(656)	826(830)
たんぱく質(g)	25.9(24.0)	31.5(31.0)
脂質(g)	20.7(18.5)	24.7(23.0)
塩分(g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

### 今月の地場産品

- ☆町内産：米、しいたけ、ぎょうじょうな、根菜ねぎ
- ☆県内産：チンゲンサイ、なめこ、きゅうり、大麦、豚肉、笹かまぼこ、わかめ、ちくわ、なたね、大豆