



令和5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

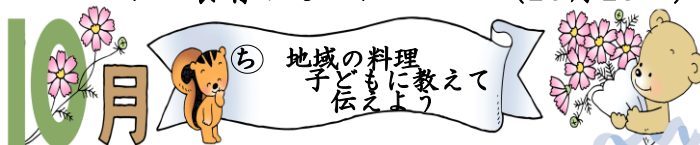
日 曜	給食のない 学校 学年	ス プ ー ン など	献 立 名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小 エネルギー(kcal)		栄養価・中 エネルギー(kcal)	
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2 月	大和中 宮床中		ごはん 鶏肉の香味焼き みそきんぴら 沢庵漬 さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 大豆 かつお節 豆腐	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんにく 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 米サラダ油 さつまいも 砂糖 植物油	618			
3 火	吉岡小1年 吉岡小2年 大和中 宮床中		ごはん 味噌汁のり いわしの梅煮 五目豆 さつま汁	牛乳 のり 昆布 いりこ かつお節 鶏肉 がんもどき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ いわし	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根菜ねぎ 乾しいたけ つめ	ごはん 砂糖 米サラダ油 三温糖 さつまいも でん粉	653			
4 水	給食の前には、 きちんと手を洗 いましょう！	◎	バターロールパン ハンパグデミグラスソース えだまめとコンのソテー コーンポタージュ	牛乳 ウィンナーソーセージ 脱脂粉乳 クリーム 鶏肉 豚肉	えだまめ にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	パン 大豆油 砂糖 バター 米サラダ油 三温糖 じゃがいも ホワイトルフ ベジメメルルフ ポタージュ 小麦粉 植物油 ラード	771	989		
5 木	吉岡小2年3年 小野小2年4年・ もみじ2年4年		ごはん かつおかつ 野菜のごま酢和え 根菜汁	牛乳 かつお 油揚げ さば節 かつお節 昆布 豚肉 豆腐	にんじん きゅうり ごぼう もやし だいこん たまねぎ しょうが 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん ごま 砂糖 ごま油 でん粉 米白絞油 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 植物油	589	768		
6 金		◎	中華丼 (麦ごはん・中華丼の具) ごぼうサラダ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 いか えび うすろ餅 ハム かき 豆乳 大豆	グリーンピース にんじん ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ にんにく はくさい もやし 乾しいたけ ブルーベリー	ごはん 大豆 米サラダ油 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 ごま油 エッグフリーマヨネーズ でん粉 ごま 米粉 水あめ	771	970		
9 月										
10 火	吉岡小2年3年4年6年 小野小5の1・5の2・ もみじ5年		ごはん あじの塩焼き ひじきの炒り煮 いももの汁	牛乳 あじ 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ 豆腐	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ	ごはん 米サラダ油 三温糖 さといも	579	740		
11 水	吉岡小1年2年3年5年 小野小4年5の3・5の4・ もみじ4年	◎	ココアパン メンチカツ (バックソース) ブロッコリーとえびのソテー たまごスープ	牛乳 えび 鶏卵 豚肉 脱脂粉乳	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	パン 小麦粉 ココア 砂糖 マーガリン バター 米白絞油 でん粉 パン粉 植物油	606	764		
12 木	吉岡小 宮床小4年 吉岡小4年 落合小4年 小野小4年・もみじ4年 大和中2年 宮床中2年		ごはん 厚焼きたまご 豚キムチ炒め みそワタンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 みそ 昆布	にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんにく はくさい もやし 根菜ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ごま油 三温糖 米サラダ油 もち粉 小麦粉 ラード ワンタン	668	837		
13 金	鶴巣小1年2年		ごはん 鶏肉のレモン風味 はるさめ中華サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 ハム なたね 豆腐 わかめ	きゅうり もやし しょうが 根菜ねぎ レモン	ごはん でん粉 米白絞油 三温糖 はるさめ ごま油 ごま 砂糖 植物油 小麦粉	584	747		
16 月	世界食料デー 吉岡小1年 小野小1年・もみじ1年		ひじきごはん ささかまぼこの磯辺揚げ じゃがいもそぼろ煮 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 ささかまぼこ あおさ 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐 鶏卵 ひじき かつお節 鶏肉 油揚げ かき 昆布	さやいんげん にんじん しょうが だいこん たけのこ たまねぎ 根菜ねぎ しいたけ なめこ	ごはん 小麦粉 米白絞油 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖	612	779		
17 火			ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ 豚汁	牛乳 さば みそ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか 豚肉 豆腐 かつお節	しそ にんじん きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ とうもろこし もやし はくさい 根菜ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ドレッシング 米サラダ油 じゃがいも	629	825		
18 水	大和中		減塩パン チョコクリーム スイートポテトクロック きゅうりとメンマの和え物 ちゃんぽん麺 アーモンド小魚	牛乳 豚肉 なたね いか えび さつま揚げ 大豆 かたくちいわし	にんじん きゅうり キャベツ しょうが たけのこ メンマ もやし 根菜ねぎ しいたけ	パン 小麦粉 砂糖 バター さつまいも 砂糖 植物油 パン粉 でん粉 ごま油 米白絞油 ごま ココア 米サラダ油 中華めん 水あめ 練乳 アーモンド	615	761		
19 木			ごはん さんまのオレンジ煮 切干大根の炒り煮 ひだまりすいとん汁	牛乳 さんま 油揚げ かつお節 鶏肉	グリーンピース にんじん ごぼう 切干しだいこん だいこん 根菜ねぎ 乾しいたけ まいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 米サラダ油 三温糖 小麦粉	637	788		
20 金	大和中1年2年		ごはん 納豆 ブロッコリーのおかか和え 洋風おでん ミニビーチゼリー	牛乳 大豆 昆布 かつお節 ハム さつま揚げ たら えび 沖あみ ちくわ がんもどき	さやえんどう にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん もも	ごはん 砂糖 小麦粉 植物油 エッグフリーマヨネーズ 水あめ 三温糖 じゃがいも	664	831		
23 月	宮床小 吉岡小 鶴巣小	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのヨーグルト和え まんてん大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリーム 大豆	グリーンピース にんじん たまねぎ マッシュルーム ハインアップル みかん もも	ごはん 大豆 米サラダ油 じゃがいも ハヤシルフ 砂糖	748	947		
24 火		◎	ごはん 揚げぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 昆布 みそ 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ もやし にんにく 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 ラード でん粉 砂糖 小麦粉 米サラダ油 三温糖 植物油 ごま ドレッシング ごま油	678	886		
25 水	吉岡小4年 宮床中	◎	食パン ブルーベリージャム オムレツきのこソース ブロッコリーのサラダ 秋味シチュー	牛乳 鶏卵 ハム 脱脂粉乳 鶏肉 クリーム	赤ピーマン トマト ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし エリンギ えのきだけ ぶなしめじ ブルーベリー レモン	パン 大豆油 砂糖 でん粉 バター 三温糖 植物油 ドレッシング 米サラダ油 さつまいも ホワイトルフ ベジメメルルフ	706	881		
26 木	宮床小 吉岡小 落合小		ごはん ほっけの塩焼き すき焼き風煮 冷凍みかん とっとチーズ	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 かたくちいわし チーズ	にんじん はくさい 根菜ねぎ えのきだけ 乾しいたけ みかん	ごはん 米サラダ油 三温糖 砂糖 ごま アーモンド	608	761		
27 金			ごはん かぼちゃひき肉フライ まいたけとたまごだけのオイスターソース炒め トッポギ入りキムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 昆布 かき	赤ピーマン えだまめ かぼちゃ にんじん しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんにく もやし はくさい 根菜ねぎ 乾しいたけ たまごだけ まいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 植物油 米サラダ油 三温糖 もち粉 上新粉 米白絞油	655	864		
30 月	落合小		ごはん おさかなふりかけ 肉しゅうまい (小2個・中3個) まめめサラダ タイビーエン	牛乳 豚肉 大豆 なたね ハム えび いか うすろ餅 かつお節 鶏卵 あじ のり わかめ みそ	えだまめ さやえんどう にんじん しょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし はくさい きくらげ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 米サラダ油 はるさめ 植物油 ごま油 ドレッシング ごま	663	859		
31 火	吉岡小2年	◎	油ふり (麦ごはん・油ふりの具) わかめとツナのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ まぐろ 豆乳	かぼちゃ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし みつば しいたけ	ごはん 大豆 油 三温糖 ドレッシング なたね油 ごま油 グラニュー糖 砂糖 でん粉	639	800		

*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19日)



★はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう★



平 均 (基 準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	652(660)	831(830)
たんぱく質 (g)	27.3(25.0)	32.7(31.0)
脂 質 (g)	21.5(19.0)	25.9(23.0)
塩 分 (g)	2.9(2.0)	3.7(2.5)

今月の地場産品
★町内産： 米、まいたけ、しいたけ、きくらげ、根菜ねぎ

★県内産： 大豆、豚肉、大豆、油ふり、ささかまぼこ、鶏卵、わかめ、さつま揚げ、きゅうり、なると、赤ピーマン、にら、みつば、なめこ、油揚げ、豆腐

