

小学校10月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金	
こんだて名	こんげつめあて すき、きらいなく なんでも たべよう マナーを守ろう！	1日 エネルギー 660Kcal たん白質 26.8g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.2g ごはん ぶたにくのしょうがいため こまつなともやしのサラダ とうふのみそしる	2日 エネルギー 685Kcal たん白質 25.9g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.3g みそラーメン ぼうぎょうざ あんにんフルーツあえ	3日 エネルギー 656Kcal たん白質 27.2g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.5g ごはん おやこに ひじきのピリッとサラダ 心のりのみそしる	4日 エネルギー 686Kcal たん白質 20.2g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.3g チキンカレー だいこんサラダ なし	
		きいろ ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま ラーメン こめあぶら ごま あんにんとうふ	きいろ ごはん さとう かたくりこ こめあぶら ラーゆん じゃがいも	きいろ ごはん じゃがいも こめあぶら さとう		
		あか ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	あか ぶたにく みそ ぼうぎょうざ 牛乳	あか とりにく たまご ちくわ ひじき ツナ 心のり とうふ みそ 牛乳	あか とりにく チーズ いかまぼこ 牛乳	
		みどり ビーマン あかビーマン しょうが たまねぎ こまつな もやし ながねぎ	みどり もやし にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく みかん パイン おうとう	みどり にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ ながねぎ	みどり たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり なし	
こんだて名	てっぱんやき給食 おにぎり てっぱんやき ミニトマト むぎちや ぶどう	7日 エネルギー 709Kcal たん白質 30.9g 脂質 27.7g 食塩相当量 2.5g	8日 エネルギー 655Kcal たん白質 23.5g 脂質 20.4g 食塩相当量 3.3g	9日 エネルギー 635Kcal たん白質 27.6g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.0g	10日 エネルギー 647Kcal たん白質 23.9g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.1g	11日 エネルギー 656Kcal たん白質 33.0g 脂質 16.9g 食塩相当量 1.5g
		わかめごはん あつやきたまご キャベツとベーコンのソテー いももちじる	ロールパン とりにくのトマトに マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん マーボーとうふ ちゅうかサラダ じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	ごはん ほっけしおやき そくせきつけ ぶたじる なっとう	
		きいろ ごはん あぶら うどん じゃがいも さとう	きいろ ごはん こめあぶら さとう いももち	きいろ パターロール こめあぶら パター マカロニ エッグケア さとう	きいろ ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	きいろ ごはん こんにやく じゃがいも
		あか のり かつおぶし ラム さけ みそ 牛乳	あか わかめ あつやきたまご ベーコン ぶたにく あぶらあげ 牛乳	あか とりにく なまクリーム ハム ベーコン 牛乳	あか ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ ちくわ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	あか ほっけ ぶたにく とうふ みそ なっとう 牛乳
みどり キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ あかビーマン ビー マン りんご ぶどう しょうが ミニトマト	みどり キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん ごぼう ぶ なしめじ ながねぎ	みどり たまねぎ ビーマン トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン パセリ	みどり ながねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	みどり きゅうり キャベツ しょうが にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ		
こんだて名	スポーツの日	14日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	15日 エネルギー 644Kcal たん白質 27.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.5g	16日 エネルギー 685Kcal たん白質 25.6g 脂質 23.1g 食塩相当量 4.0g	17日 エネルギー 665Kcal たん白質 22.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.2g	18日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 休業日
		ごはん とりにくのてりやき だいずのいそに あぶらあげのみそしる	カレーうどん ミニあげパン キャベツのごまこんぶ	ごはん さばのみそに もやしのサラダ けんちんじる		
		きいろ ごはん さとう こんにやく こめあぶら	きいろ うどん かたくりこ はいがロール さとう こ めあぶら ごま	きいろ ごはん こんにやく		
		あか とりにく だいず ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	あか とりにく あぶらあげ しおこんぶ 牛乳	あか さば とうふ 牛乳		
みどり ごぼう にんじん ながねぎ	みどり ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	みどり もやし にんじん きゅうり だいこん ぶなし めじ ごぼう ながねぎ				
こんだて名	ごはん ぶりのさいきょうやき にくじゃが きのこじる	21日 エネルギー 682Kcal たん白質 26.8g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.2g	22日 エネルギー 703Kcal たん白質 21.3g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.3g	23日 エネルギー 644Kcal たん白質 23.5g 脂質 29.4g 食塩相当量 3.1g	24日 エネルギー 685Kcal たん白質 23.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 1.3g	25日 エネルギー 640Kcal たん白質 23.8g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g
		ハヤシライス ハリハリづけ ホワイトミニー	くらコッペパン スパニッシュオムレツ プロックリーサラダ コーンポタージュ	ごはん あじフライ コーンソテー はくさいスープ	ごはん じゃがいもとぶたにくのガーリックいため きゅうりのかふうづけ なめことだいこんのみそしる	
		きいろ ごはん さとう じゃがいも	きいろ ごはん じゃがいも パター ごま ごまあぶら さとう ホワイトミニー	きいろ くらコッペパン じゃがいも こむぎ パター	きいろ ごはん こめあぶら パター	きいろ ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま
		あか ぶり みそ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	あか ぶたにく だっしふんにゆう こなチーズ 牛乳	あか たまご 牛乳 なまクリーム	あか あじ ウインナー ベーコン 牛乳	あか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳
みどり にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ ながねぎ	みどり にんじん たまねぎ にんにく りんご きりほ しいたけ きゅうり	みどり たまねぎ にんじん パセリ プロックリー キャベツ コーン	みどり コーン たまねぎ ビーマン にんじん はくさい い ほししいたけ	みどり パセリ にんにく にんじん きゅうり なめこ だいこん ながねぎ		
こんだて名	がくばい会 ふりかえきゅうぎょうび	28日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	29日 エネルギー 669Kcal たん白質 27.5g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.3g	30日 エネルギー 733Kcal たん白質 29.6g 脂質 19.5g 食塩相当量 4.3g	31日 エネルギー 624Kcal たん白質 21.7g 脂質 20.9g 食塩相当量 1.7g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
		ごはん きんぴらつつみやき ツナときりほしいたけのマヨサラダ きゃべつのみそしる	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ アセロラゼリー	ごはん かぼちゃがたハンバーグ キャベツとベーコンのソテー いらとたけのこのスープ		
		きいろ ごはん エッグケア	きいろ スパゲティ アセロラゼリー	きいろ ごはん こめあぶら さとう かたくりこ		
		あか わふうきんぴらつつみやき ツナ あぶらあ げ みそ 牛乳	あか ぶたにく だいず こなチーズ 牛乳	あか ベーコン いかまぼこ 牛乳		
みどり きりほしいたけ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	みどり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	みどり キャベツ たまねぎ ビーマン いら たけの こ				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

スポーツには食事がカギ!

10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いのがおすすめです。

バナナ、うどん、ご飯

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

水を飲むだけでなく、スポーツドリンクも効果的です。

7日(月) 鉄板焼き給食です!!

今年も鉄板を使用して開催予定です。





中学校10月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

献立名	月		火		水		木		金	
	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	1日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	2日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	3日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	4日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
献立名 			開校記念日 		みそラーメン 棒ぎょうざ 杏仁フルーツ和え		ご飯 親子煮 ひじきのピリッとサラダ 心のりのみそ汁		チキンカレー 大根サラダ 梨	
	黄				ラーメン こめ油 ごま 杏仁豆腐	ご飯 砂糖 片栗粉 こめ油 ラー油 じゃがいも	ご飯 じゃがいも こめ油 砂糖			
	赤				豚肉 みそ 棒ぎょうざ 牛乳	鶏肉 たまご ちくわ ひじき ツナ 心のり 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 チーズ 糸かまぼこ 牛乳			
	緑				もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく みかん バイン 黄桃	人参 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 たけのこ きゅうり キャベツ 長ねぎ	玉ねぎ 人参 にんにく 大根 きゅうり 梨			
献立名 振替休業日 	7日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g		8日 エネルギー 814Kcal たん白質 27.8g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.0g		9日 エネルギー 899Kcal たん白質 37.0g 脂質 43.8g 食塩相当量 4.1g		10日 エネルギー 809Kcal たん白質 29.2g 脂質 15.4g 食塩相当量 3.7g		11日 エネルギー 801Kcal たん白質 37.1g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.9g	
			わかめごはん 厚焼玉子 キャベツとベーコンのソテー いももち汁		ロールパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ		ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー		ご飯 ほっけ塩焼 即席漬け ぶた汁 なっとう	
	黄				ご飯 こめ油 砂糖 いももち	バターロール こめ油 バター マカロニ エッグケア 砂糖	ご飯 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも ブルーベリーゼリー	ご飯 こんにやく じゃがいも		
	赤				わかめ 厚焼玉子 ベーコン 豚肉 油揚げ 牛乳	鶏肉 生クリーム ハム ベーコン 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ ちくわ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 納豆 牛乳		
緑				キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン パセリ	長ねぎ にんにく 干し椎茸 キャベツ きゅうり	きゅうり キャベツ しょうが 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ			
献立名 	14日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g		15日 エネルギー 813Kcal たん白質 34.0g 脂質 22.9g 食塩相当量 3.2g		16日 エネルギー 898Kcal たん白質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 5.4g		17日 エネルギー 800Kcal たん白質 25.0g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.5g		18日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
			ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮 あぶらあげのみそ汁		カレーうどん ミニ揚げパン キャベツのごま昆布		ご飯 さばの味噌煮 もやしのサラダ けんちん汁		休業日 	
	黄				うどん 片栗粉 胚芽ロール 砂糖 こめ油 ごま	ご飯 こんにやく				
	赤				鶏肉 大豆 豚肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	鶏肉 油揚げ 塩昆布 牛乳	さば 豆腐 牛乳			
緑				ごぼう 人参 長ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ	もやし 人参 きゅうり 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ				
献立名 ぶりの西京焼き 肉じゃが きのこ汁	21日 エネルギー 895Kcal たん白質 35.2g 脂質 22.7g 食塩相当量 4.3g		22日 エネルギー 880Kcal たん白質 25.7g 脂質 23.0g 食塩相当量 4.3g		23日 エネルギー 800Kcal たん白質 28.6g 脂質 36.2g 食塩相当量 4.0g		24日 エネルギー 829Kcal たん白質 27.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 1.7g		25日 エネルギー 810Kcal たん白質 29.2g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.5g	
			ハヤシライス ハリハリ漬け ホワイトミニー		黒コッパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コーンポターシュ		ご飯 あじフライ コーンソテー はくさいスープ		ご飯 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め きゅうりの華風漬 なめこと大根のみそ汁	
	黄				ご飯 砂糖 こんにやく こめ油	うどん 片栗粉 胚芽ロール 砂糖 こめ油 ごま	ご飯 こんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま		
	赤				鶏肉 大豆 豚肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	鶏肉 油揚げ 塩昆布 牛乳	さば 豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳		
緑				ごぼう 人参 長ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ	もやし 人参 きゅうり 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ				
献立名 白身さかなフライ サラダ わかめスープ	28日 エネルギー 800Kcal たん白質 23.3g 脂質 21.4g 食塩相当量 1.8g		29日 エネルギー 825Kcal たん白質 32.2g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.9g		30日 エネルギー 899Kcal たん白質 36.4g 脂質 22.9g 食塩相当量 5.5g		31日 エネルギー 807Kcal たん白質 27.4g 脂質 25.7g 食塩相当量 1.9g		日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
			ご飯 きんぴら包み焼き ツナと切干大根のマヨサラダ きゃべつのみそ汁		ミートソーススパゲティ コールスローサラダ アセロラゼリー		ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ キャベツとベーコンのソテー にとたけのこのスープ			
	黄				ご飯 こめ油 春雨	ご飯 エッグケア	スパゲティ アセロラゼリー	ご飯 こめ油 砂糖 片栗粉		
	赤				ホキ 豆腐 わかめ 牛乳	和風きんぴら包み焼き ツナ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	ベーコン 糸かまぼこ 牛乳		
緑				レタス 甘夏みかん ミニトマト パセリ 人参	切干大根 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にと たけのこ			

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

スポーツには食事がカギ!


10月第2月曜日は「スポーツの日」

●試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



28日(月) 中学3年生バイキング給食です!

栄養バランスも考えながら楽しくたくさん食べて、9年間の給食の思い出になるようにしてください。

*マナーを守って食べましょう。

