

令和3年度 10月分献立予定表



No.1

筑西市立明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		調味料他	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	金	【目の愛護デー】 あげココアパン		脱脂粉乳			コッペパン さとう	油	ココア	幼541	幼17.3
		牛乳 やさいのマリネ		牛乳	赤ピーマン ブロッコリー	とうもろこし きゅうり 赤たまねぎ キャベツ			塩 こしょう マリネドレッシング	小646	小20.3
		パンプキンスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん グリーンピース	たまねぎ		バター	コンソメ クリームシチュー パシャメルソース	中815	中25.1
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう				
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼537	幼18.8
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉			たまねぎ エリンギ	パン粉	バター 牛脂	デミグラスソース トマトピューレ エタニョールソース コンソメ ウスターソース ワイン	小718	小23.9
		ビーンズサラダ	だいず			きゅうり キャベツ とうもろこし			香味ドレッシング	中910	中29.4
		やさいコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう とりがらスープの素		
5	火	すきやきうどん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	ソフトめん さとう	油	しょうゆ みりん 和風だし	幼479	幼17.3
		【旬】大学いも					さつまいも 水あめ さとう	黒ごま 油	しょうゆ みりん	小587	小20.7
		こまつなのおひたし	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ			しょうゆ 和風だし	中799	中26.2
6	水	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ コンソメ ビーフシチュールー	幼530	幼17.2
		イタリアンサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし			イタリアンドレッシング	小680	小20.6
		ヨーグルト (学配)		ヨーグルト						中847	中24.4
7	木	【日本味めぐり 北海道】 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼501	幼22.0
		鮭ザンギ	さけ			にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	油	酒 しょうゆ	小639	小24.9
		しょうが和え			にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ 和風だし	中806	中30.1
		いも団子汁	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも	油	和風だし しょうゆ 塩		
8	金	小さなアップルパン 牛乳		牛乳		りんご	まるパン さとう			幼686	幼26.4
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト					カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ	小790	小30.3
		ポテトサラダ	たまご		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ソニックマヨネーズ	塩 こしょう	中1024	中36.5
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう	バター	ケチャップ トマトソース 塩 コンソメ ウスターソース こしょう		
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼573	幼24.4
		ポークシュウマイ 幼小②中③	とり肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 さとう	豚脂	しょうゆ 塩	小723	小29.2
		チャプチェ	ぶた肉		にんじん 青ピーマン	しょうが しいたけ もやし	はるさめ	白ごま ごま油	酒 しょうゆ 中華だし	中929	中36.6
		しせんどうふ	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう でん粉	ごま油	しょうゆ 中華だし オイスターソース 豆板醤		
12	火	キムンチョウどん 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん なら	にんにく はくさい ごぼう しいたけ もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん	油	しょうゆ 中華だし	幼413	幼18.0
		きびなごフライ 幼小②中③		きびなご		たまねぎ	パン粉 小麦粉	黒ごま 油	塩	小577	小22.6
		ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	白ごま	しょうゆ	中696	中27.2
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼520	幼23.0
		あつやきたまご	卵				さとう	油	しょうゆ 塩 酢	小661	小27.0
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ	中825	中32.7
		じゃがいものそぼろに	だいず とり肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	みりん 和風だし しょうゆ		
14	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			幼497	幼23.8
		やきにく	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく たまねぎ	さとう	白ごま 油 ごま油	しょうゆ 豆板醤	小649	小29.3
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり		白ごま	中華ドレッシング	中811	中35.2
		中華風たまごスープ	卵 とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ たけのこ			しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		
15	金	食パン きなこクリーム 牛乳		牛乳			食パン		きなこクリーム	幼547	幼18.7
		チキンナゲット 幼小②中③	とり肉	脱脂粉乳			小麦粉 でん粉	油	塩 しょうゆ	小610	小20.7
		サウザンアイランドサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし			サウザンアイランドドレッシング	中788	中26.7
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ エリンギ		バター	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		

令和3年度 10月分献立予定表



NO.2

筑西市立明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
18	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼519	幼19.4		
		メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ		パン粉 さとう 油	ワイン 塩 こしょう 中濃ソース	小654	小22.6		
		チンゲンサイのすじょうゆあえ			にんじん チンゲンサイ	キャベツ		白ごま	酢 しょうゆ	中812	中27.0		
		ごもくかきたまじる	とり肉 卵		こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ			しょうゆ 和風だし 塩				
19	火	わかめうどん 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ だいこん ねぎ		ソフトめん		しょうゆ みりん 和風だし	幼456	幼17.5	
		ちくわのいそべあげ 幼小①中②	ちくわ		青のり			天ぷら粉 油			小635	小22.1	
		フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト 生クリーム		みかん 黄桃 バインアップル りんご果汁		さとう		中852	中29.3	
20	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼560	幼25.4		
		さんまに	さんま かつお節			しょうが		さとう		しょうゆ 酒 みりん	小705	小29.1	
		れんこんサラダ	ちくわ		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		さとう	白ごま ソンエッグマヨネーズ	オイスターソース 酢	中888	中35.6	
		さつまじる	とうふ 油揚げ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ だいこん		さつまいも こんにゃく	油	和風だし			
21	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼470	幼18.0		
		にくだんご 幼①小②中③	とり肉			たまねぎ		さとう パン粉	油	しょうゆ ケチャップ 酢	小648	小24.0	
		はるさめとわかめのあえもの			わかめ		きゅうり もやし		はるさめ	白ごま	中華ドレッシング	中833	中30.1
		もやしのスープ	ぶた肉 卵 とうふ		にんじん	もやし しいたけ たけのこ たまねぎ			ごま油	中華だし コンソメ 塩			
22	金	ナン&キーマカレー	ぶた肉 だいす		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	ナン 小麦粉	バター	カレー粉 カレールー 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ		幼507	幼24.8	
		牛乳		牛乳						塩	小601	小28.8	
		ミートオムレツ	卵 とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ		さとう パン粉			中729	中33.7	
		コールスローサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		塩 コールスロードレッシング			
25	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼529	幼17.7		
		すきやきふうフライ	ゼラチン			たまねぎ		パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉	油 牛脂	しょうゆ 塩	小657	小20.8	
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり				コーンクリーミードレッシング	中800	中24.3	
		とうふじる	とうふ 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ だいこん				和風だし			
26	火	サンラータンメン	ぶた肉 卵		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ もやし きくらげ	中華めん でん粉	ラー油 ごま油	とりがらスープの素 豆板醤 しょうゆ ラーメンスープの素 塩	幼433	幼18.2		
		牛乳		牛乳							小584	小22.6	
		にくまん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ		小麦粉 さとう でん粉 パン粉	豚脂 牛脂 ごま油	しょうゆ 塩 オイスターソース	中737	中27.1	
		りんご				りんご							
27	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼538	幼22.7		
		さばのみそに	さば みそ					さとう でん粉			小674	小25.6	
		さつまいものごまマヨあえ	ハム		生クリーム	にんじん	きゅうり	さつまいも	白ごま ソンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	中857	中32.4	
		【旬】けんちんじる	とうふ 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ		さといも こんにゃく	油	しょうゆ 和風だし			
28	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼482	幼22.9		
		チキンなんばん	とり肉			りんご たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 さとう	油	酒 しょうゆ 酢	小631	小28.1		
		チョレギサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			白ごま	塩ドレッシング	中783	中33.4	
		チンゲンサイのスープ	とり肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ たけのこ				コンソメ 中華だし 塩 こしょう しょうゆ			
29	金	【ハロウィン献立】 こめパン のむヨーグルト		のむヨーグルト				こめパン		幼519	幼19.3		
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ			じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	塩	小601	小22.4		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				フレンチドレッシング	中708	中26.1	
		【旬】秋いっぱい のシチュー	とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ くり		じゃがいも	バター	クリームシチュー ペシャメルソース コンソメ			

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	幼 516	幼 20.6	幼 17.8	幼 2.1
	小 650	小 24.5	小 19.9	小 2.5
中 821	中 29.9	中 23.4	中 3.2	