

10月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火			水			木			金					
3	4[食育の日献立]			5			6[大趣中希望献立]			7[目の健康デー献立:ビタミン]					
ごまドレッシングサラダ ぶたキムチ	ふどうゼリー 4[食育の日献立] ひじきのいために えひめけんさんまだいフライ			えだまめサラダ やきいも			りっちゃんサラダ ハンバーグオニオンソース			プロッコリーサラダ ローストチキン					
むぎ ごはん	ごはん			ソフトめん			ごはん			コッペ パン					
とうふ スープ	じゃがいも みそしる			きつね うどんしる			わかめの みそしる			キャロット ポタージュ					
幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校				
エネルギーたんぱく質脂質食塩	423 17.3 13.9 2.2	602 24.9 20.4 2.9	757 29.4 23.0 3.5	532 22.9 17.6 2.0	695 28.6 23.6 2.5	835 31.7 26.0 2.8	474 19.7 9.1 2.6	596 26.1 14.3 3.0	767 32.5 16.0 3.6	447 18.2 12.4 2.8	605 23.8 17.1 3.3	757 28.3 19.1 4.1	491 21.9 16.2 2.4	694 31.4 24.1 3.2	838 37.3 27.5 4.0
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐			牛乳、鶏胸フライ、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、鶏肉、油揚げ、なたも、ハム			牛乳、ハンバーグ、ハム、昆布、かつお節、わかめ、木綿豆腐、みそ			牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム		
緑	もやし、にんじん、にら、にんにく、しょうが、白菜キムチ、キャベツ、きゅうり、コーン、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ			にんじん、インゲン、たまねぎ、キャベツ			にんじん、だいこん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、えだまめ、キャベツ、もやし			たまねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、ねぎ			しょうが、プロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく		
黄	米、麦、ごま油、香のり、ドレッシング			米、大豆油、糸こんにゃく、米油、白砂糖、じゃがいも、ぶどうゼリー			ソフトめん、さつまいも、白砂糖、ごま油			米、三温糖、白砂糖、米油、じゃがいも			パン、米油、青じそドレッシング、じゃがいも、クリームソーダ、バター、ココアクリーム		
10	11[果産食材活用献立]			12			13[CA&かむ献立]			14					
スポーツの日	じゅわねんあえ ふくしまけんさんロースとんカツ			ハンパハンジー ミニたいやき			れんこんのきんぴら いわしのごまみそに			キャベツのレモンサラダ かぼちゃきよにくフライ					
ごはん	ごはん			ちゅうか めん			むぎ ごはん			こくとう パン					
キャベツの みそしる	キャベツの みそしる			しょうゆ ラーメンじる			とうふの みそしる			コンソメ スープ					
幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校				
エネルギーたんぱく質脂質食塩	488 17.7 16.5 2.0	790 31.3 28.9 2.6	920 33.6 30.5 3.1	476 21.8 9.5 2.0	598 28.4 14.2 3.7	762 34.9 15.2 4.5	424 18.8 10.3 2.1	587 24.9 15.1 2.6	739 29.7 16.8 3.1	477 14.1 16.3 2.3	661 21.2 22.3 2.9	836 25.2 27.9 3.8			
赤	牛乳、豚肉、カツ、みそ			牛乳、豚肉、なたも、鶏肉、中華くらげ			牛乳、いわしごま味噌煮、鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、みそ			牛乳、かぼちゃきよ肉、フライ、ハム、ベーコン					
緑	初め、もやし、にんじん、キャベツ、だいこん			もやし、にんじん、ねぎ、パプリカ、メンマ、コーン、キャベツ、きゅうり			れんこん、にんじん、にんにく、こまつな、ねぎ、だいこん			キャベツ、きゅうり、にんじん、いり、たまねぎ、パセリ					
黄	米、大豆油、えごま、白砂糖、じゃがいも			中華糖、たいやき、春雨、パンパングドレッシング			米、こんにゃく、米油、白砂糖、じゃがいも			パン、赤糖、大豆油、米油、白砂糖、じゃがいも					
17	18			19			20			21					
運動会振替休業日	キャベツのしおだれサラダ とりへのあげびたし			インゲンのサラダ オムレツ			給食センター研修日 のため全校生お弁当			ももジャム フレンチサラダ にくだんご(幼1、小中2個)					
ごはん	ごはん			スパゲティめん			トマト スープ			コッペ パン					
ワンタン スープ	ワンタン スープ			トマト スープ			ポテト スープ			ポテト スープ					
幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校				
エネルギーたんぱく質脂質食塩	423 22.8 10.3 2.1	588 28.5 15.8 2.7	737 33.8 17.5 3.0	504 19.2 16.8 2.0	634 24.9 22.7 2.6	823 31.1 26.1 2.8	432 15.0 14.0 2.2	664 24.8 22.8 3.0	777 28.4 25.6 3.5	432 15.0 14.0 2.2	664 24.8 22.8 3.0	777 28.4 25.6 3.5			
赤	牛乳、鶏肉、豚肉			牛乳、ベーコン、オムレツ			牛乳、納豆、豚肉、油揚げ、みそ			牛乳、肉団子、ハム、ベーコン					
緑	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、パプリカ、ねぎ、干し椎茸			にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、セリ、キャベツ、コーン、インゲン			たまねぎ、にんじん、干し椎茸、インゲン、キャベツ、だいこん、こまつな、りんご			キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ					
黄	米、大豆油、白砂糖、香味塩ドレッシング、ワンタン、ごま油			スパゲティめん、オリーブ油、白砂糖、たまねぎドレッシング			米、こんにゃく、米油、白砂糖、じゃがいも			パン、フルクトシドレッシング、じゃがいも、ももジャム					
24	25[ふくしま健康応援メニュー]			26			27			28					
おかかマヨあえ とりそぼろ	からしあえ はるまき			わふうあえ あつやきたまご			なっとう にじやが りんご			バックソース イタリアンサラダ さけキャベツカツ					
ごはん	ごはん			ソフトめん			むぎ ごはん			パンズ パン					
すいとん じる	トマトたまご のちゅうかスープ			カレー うどんじる			だいこんの みそしる			パンペン スープ					
幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校				
エネルギーたんぱく質脂質食塩	471 19.3 14.8 1.9	664 27.0 21.6 2.7	825 31.7 24.6 3.1	426 11.8 13.6 1.0	590 17.1 19.5 1.2	712 19.4 20.7 1.3	561 24.2 17.1 2.7	703 30.6 22.7 3.3	910 38.4 26.6 3.8	430 16.8 10.7 1.5	609 24.4 16.6 2.1	762 28.9 18.7 2.4	534 16.0 21.5 2.8	743 23.3 29.8 3.5	911 28.2 35.6 4.3
赤	牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ			牛乳、春巻き、卵			牛乳、鶏肉、なたも、油揚げ、厚焼き玉子			牛乳、納豆、豚肉、油揚げ、みそ			牛乳、鮭キャベツカツ、生クリーム		
緑	しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、はくさい			キャベツ、初め、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、たけのこ			にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、セリ、キャベツ、コーン、インゲン			たまねぎ、にんじん、干し椎茸、インゲン、キャベツ、だいこん、こまつな、りんご			もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ		
黄	米、米油、白砂糖、卵なしドレッシング、すいとん、じゃがいも			米、大豆油、白砂糖、ごま油、かたくり粉			ソフトめん、じゃがいも、米油、和風ドレッシング			米、じゃがいも、糸こんにゃく、米油、白砂糖			バター、コッペパン、大豆油、クリームソーダ、バター、イカリドレッシング		
31	ごまあえ さんまのみじに			ごはん			さつまいも のみそしる			幼稚園 小学校 中学校					
幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校				
エネルギーたんぱく質脂質食塩	427 15.0 13.8 1.8	582 20.4 18.2 2.3	736 24.5 20.8 2.9	427 15.0 13.8 1.8	582 20.4 18.2 2.3	736 24.5 20.8 2.9	427 15.0 13.8 1.8	582 20.4 18.2 2.3	736 24.5 20.8 2.9	427 15.0 13.8 1.8	582 20.4 18.2 2.3	736 24.5 20.8 2.9			
赤	牛乳、さんまの紅煮、油揚げ、みそ			牛乳、さんまの紅煮、油揚げ、みそ			牛乳、さんまの紅煮、油揚げ、みそ			牛乳、さんまの紅煮、油揚げ、みそ					
緑	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい			ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい			ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい			ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい					
黄	米、白すりごま、白砂糖、さつまいも			米、白すりごま、白砂糖、さつまいも			米、白すりごま、白砂糖、さつまいも			米、白すりごま、白砂糖、さつまいも					

バランスのよい食事をしよう

野菜やくだものを食べると、
びょうきにまけない
体ができるよ

肉や魚、豆、たまごで
体が大きく強くなるよ!

野菜は両手にのるくらい
肉・魚のおかずの2ばい
食べようね

しょうゆやソース、
ドレッシングのかけすぎ
にちゅういしよう!

きせつの野菜やくだものも
食べようね

朝・昼・夕
3回の食事を
すききらいなく
きちんと
食べよう!