

10月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

	月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
献立	ゆずあえ おやこに ごはん どさんこじる			ごもくまめ いわしのしょうがに ごはん ごまめそじる			じゅうねんあえ だいがくいも(幼小2中3ヶ) ソフトめん しろだし うどんじる			なし ブロッコリーサラダ ポークカレー			チョコレートクリーム フルーツヨーグルト てつくりキッシュ ごはん はくさいのスープ		
エネルギー	398	571	714	414	578	714	539	640	713	461	644	802	484	681	816
たんぱく質	18.4	26.4	31.0	18.4	25.0	28.5	20.9	26.5	28.7	12.7	18.8	22.1	17.5	25.8	30.9
脂質	9.1	14.3	15.8	10.9	16.0	17.4	10.4	15.6	17.1	12.4	18.5	20.6	20.1	28.2	31.8
食塩	2.5	3.2	3.9	2.0	2.8	2.8	3.0	3.6	4.4	2.7	2.8	3.2	2.4	2.0	3.7
赤	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、いわし、生巻、大豆、豚肉、さつまいも、油揚げ、みそ			鶏肉、なると、油揚げ、牛乳			牛乳、豚肉			牛乳、ウィンナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン		
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、はくさい、にんじん、ゆず、コーン			たまねぎ、人参、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ			だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし			日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			納豆、わかめ、しめじ、みかん、パイン、黄桃、はくさい、にんじん、マッシュルーム		
黄	米、糸こん、米油、三温糖、上白糖、アイスボテ			米、糸こん、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま			ソフトめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、えごま、おにぎり			米、麦、青じそ、レタ、じゃがいも、米油			パン、チョコレート、じゃがいも		
欠食校	滝根小、常葉幼、都路小、美山小														
	9			10			11[目の愛護デー献立]			12			13		
献立	スポーツの日 ちゅうかあえ あげこのパスタ(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ スパゲティめん きのこのスープ スパゲティ			シーザーサラダ たむらしさんブルーベリート ごはん もやしスープ スパゲティめん きのこのスープ スパゲティ			パンパンジー とりにくのねぎおソース むぎごはん みそワケレ スープ			ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) パンパンジー とりにくのねぎおソース ごはん みそワケレ スープ			クリーム シチュー		
エネルギー	389	588	731	389	588	731	472	650	826	472	650	826	546	740	871
たんぱく質	13.8	22.0	24.8	13.8	22.0	24.8	20.1	28.3	33.3	20.1	28.3	33.3	18.6	26.1	29.9
脂質	12.3	19.9	21.7	12.3	19.9	21.7	15.1	22.0	24.8	15.1	22.0	24.8	27.8	35.5	39.3
食塩	2.5	3.3	3.7	2.5	3.3	3.7	2.1	2.7	3.2	2.1	2.7	3.2	3.7	4.1	4.1
赤	牛乳、鶏肉、わかめ			鶏肉、牛乳、ハム、チーズ			牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ			牛乳、ウィンナー、鶏肉、生クリーム					
緑	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん			たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのき、干し椎茸、ハセリ、コーン			ねぎ、たまねぎ、いわい、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、パイン、たけのこ、干し椎茸			かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ		
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、お味噌、ねぎ			米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、お味噌、ねぎ			ソフトめん、オリゴ糖、有糖バター、バナナ、カスタードクリーム、フオットレッチャ、クルトン			米、麦、米油、香味塩、レタ、春雨、パイン、バナナ、マスタード、ワッパ、ワッパ			パン、卵なし、おにぎり、上白糖、じゃがいも、かぼちゃ、ブルーベリー、バター、米油		
欠食校	滝根小			滝根小			滝根小			滝根小			滝根小		
	16			17[ふくしま旬の食材献立]			18 給食センター研修日			19[CA&かむ献立]			20		
献立	ナムル チーズタッカルビ むぎごはん スーミータン			たむちゃんサラダ ふくしま旬の食材 ごはん たむらしやさい のみそしる			給食センター研修日 ごもくきんぴら とりにくのねぎおソース ごはん かぼちゃの のみそしる			ポパイサラダ バーガーパーティソース ごはん かぼちゃの のみそしる			カレー スープ		
エネルギー	491	687	855	450	636	794	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.0	30.5	38.0	16.9	24.2	28.6	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	18.3	26.0	29.6	15.8	22.7	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	1.8	2.6	3.0	2.2	2.8	3.2	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵			牛乳、うなぎ、刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ			豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ			牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつまいも、油揚げ、ししつめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			牛乳、バーガーパン、鶏肉		
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、納豆、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ			にんじん、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ			はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり			すみれ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、糸こん、上白糖、さつまいも、卵なし、おにぎり、じゃがいも			ソフトめん、たかとり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖			米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく			パン、野菜、おにぎり、大豆油、コンソメ、レタ、レタ、オリーブ		
欠食校	船引小、滝根中、大越中、常葉中、船引南中			船引小、滝根中、大越中、常葉中			常葉中			船引南小、船引南中			船引南小、船引南中		
	23[食育の日献立]			24[常葉中希望献立]			25			26			27		
献立	はるさめのごもくいため マスのみそマヨかけ ごはん さくざくに			わらじゅうプリン りっちゃんサラダ とりにくのからあげ(幼小中2ヶ) わかめ とんじる			むしどりのあえもの てづくりアップルむしパン ちゅうかめん サンラータン			なつとう みかん わかめあえ ごはん おでん			バックソース コーンサラダ やさしいロquette しゃくパン トマト スープ		
エネルギー	467	642	793	511	673	849	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.1	28.2	31.8	18.5	25.0	30.4	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	14.3	20.2	22.7	17.8	22.8	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	2.2	2.9	3.4	2.5	3.1	3.8	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、みそ、麻ひき肉、木綿豆腐、鰹だし、かつお節			わかめ、牛乳、鶏肉、から揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ			牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつまいも、油揚げ、ししつめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			牛乳、バーコン		
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸			たまねぎ、コーン、にんじん、にら、だいこん、ねぎ、ごぼう			はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり			すみれ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、卵なし、おにぎり、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにゃく			米、上白糖、米油、つきこ、じゃがいも、豆腐プリン			ソフトめん、たかとり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖			米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく			パン、野菜、おにぎり、大豆油、コンソメ、レタ、レタ、オリーブ		
欠食校	都路小						常葉幼、大越小、船引小			常葉小			常葉幼		
	30			31[ハロウィン献立]											
献立	こんにゃくサラダ さんまのレモンに ごはん とうふのみそしる			ガハオライスのぐめだまやき ごはん パンパンジー											
エネルギー	487	654	791	499	683	840									
たんぱく質	17.4	23.3	26.4	20.4	27.7	31.5									
脂質	19.5	25.5	27.6	19.4	26.0	28.7									
食塩	2.1	2.7	3.0	2.2	2.8	3.2									
赤	牛乳、さんま、生巻、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム											
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ			たまねぎ、ハバロカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、ハセリ											
黄	米、つきこ、卵なし、おにぎり、上白糖、白すりごま、じゃがいも			米、上白糖、ごま油、卵なし、おにぎり、バター											
欠食校	滝根小														

《今月の給食目標》

バランスのよい食事をしよう



栄養成分	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	28.2	34.2
脂質	19.8	18.1	23.1
食塩	1.8	2.0	2.5

やさしいやくだものを食べると、おなかが増えるよ！

やさしいはてのひらにのせられるくらいにくやさかなのさばいたべよう

にくやさかな、まめ、たまごで、からだが増えるよ！

にくやさかな、おすずめ！



にくやさかな、おすずめ！

10月のこねだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
献立	ゆずあえ おやこに ごはん とさんこじる	ごもくまめ いわしのしょうがに ごはん ごまみそじる	じゅうねんあえ だいがくも(幼小2中3ヶ) ソフトめん しろだし うどんじる	なし ブロッコリーサラダ ポークカレー	チョコレートクリーム フルーツヨーグルト てづくりキッシュ ごはん はくさいのスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	398 18.4 9.1 2.5	571 26.4 14.3 2.6	714 31.0 15.8 2.8	539 20.9 10.4 3.0	640 26.5 15.6 3.6
赤	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、いわし、生巻煮、大豆、豚肉、さつまいも、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、ウィンナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ペーコン
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、はくさい、にんじん、ゆず、コーン	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし	日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	納豆、ゆめしめじ、みかん、りんご、アヲガ、黄桃、はくさい、にんじん、マッシュルーム
黄	米、糸こめ、米油、三温糖、上白糖、ダイスポテト	米、糸こめ、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま	ソフトめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、えごま、ねりごま	米、麦、青じそ、レタ、じゃがいも、米油	パン、チョコレート、じゃがいも
欠食校	滝根小、常葉幼、都路小、美山小				
	9	10	11【目の愛護デー献立】	12	13
献立	スポーツの日 ちゅうかあえ あげたのポリナスかけ(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ	シーザーサラダ たむらしんブルーベリート スパゲティめん きのこのスープ スハデティ	パンパンジー とりくにのねぎしおソース むぎごはん みそワタシ スープ	ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) ハンバーグサラダ ポークウィンナー ドッグ パン クリーム シチュー	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	491 22.0 18.3 1.8	587 22.0 19.9 2.2	731 24.8 21.7 3.7	472 20.1 15.1 2.1	826 28.3 22.0 2.7
赤	牛乳、鶏肉、わかめ	鶏肉、牛乳、ハム、チーズ	牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ	牛乳、ウィンナー、鶏肉、生クリーム	
緑	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのき、干し椎茸、パセリ、コーン	ねぎ、たまねぎ、いも、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ワタシ、たけのこ、干し椎茸	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、調味塩、レタ、ごま油	ソフトめん、オリーブ油、有塩バター、アヲガ、マスタードクリーム、ソフトマッシュ、クルトン	米、麦、米油、香味塩、レタ、春雨、パセリ、マスタード、レタ、ワンタン	パン、卵なし、おろし、上白糖、じゃがいも、りんご、ブルーベリー、バター、米油	
欠食校	滝根小	滝根幼	常葉幼	全幼	
	16	17【ふくしま旬の食材献立】	18 給食センター研修日	19【CA&かむ献立】	20
献立	ナムル チーズタッカルビ むぎごはん スーミータン	たむちゃんサラダ ふくしま旬ごはんのぐ ごはん たむらしやさいのみそじる	給食センター研修日	ごもくきんぴら とりきみのあまからしょうゆ ごはん かぼちゃのみそじる	ポパイサラダ バーガーパーティソース パン カレー スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	491 22.0 18.3 1.8	587 22.0 19.9 2.2	731 24.8 21.7 3.7	472 20.1 15.1 2.1	826 28.3 22.0 2.7
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵	牛乳、うなぎ刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ		牛乳、鶏ささみ、かつ、さつまいも、油揚げ、みそ	牛乳、バーガーパン、鶏肉
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、納豆、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ	にんにく、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ		にんにく、たまねぎ、キャベツ、納豆、にんじん、アスパラガス、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉	米、糸こめ、上白糖、さつまいも、卵なし、おろし、じゃがいも		米、大豆油、上白糖、かたくり粉、つきこめ、ごま油	バター、コーンパン、三温糖、米油、じゃがいも
欠食校	船引小、滝根中、大越中、常葉中、船引南中			常葉中	船引南小、船引中
	23【食育の日献立】	24【常葉中希望献立】	25	26	27
献立	はるさめのごもくいため マスのみそマヨかけ ごはん さくざくに	とろこゆうプリン りっちゃんサラダ とりくにのからあげ(幼小中2ヶ) わかめ とんじる	むしどりのあえもの てづくりアップルむしパン ちゅうかめん サンラータン しる	なつとう みかん わかめあえ ごはん おでん	バックソース コーンサラダ やさいコロケ しゃん トマト スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.1 14.3 2.2	642 28.2 20.2 2.9	793 31.8 22.7 3.4	511 18.5 17.8 2.5	673 25.0 22.8 3.1
赤	牛乳、ます、みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、鰹だし、レタ	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ	牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつまいも、しめじ、納豆	牛乳、ベーコン
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ
黄	米、卵なし、おろし、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにゃく	米、糸こめ、上白糖、つきこめ、じゃがいも、豆乳プリン	ソフトめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖	米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	パン、野菜30ヶ、大豆油、ソフトマッシュ、レタ、オリーブ油
欠食校	都路中		常葉幼、大越小、船引小	常葉小	常葉幼
	30	31【ハロウィン献立】	《今月の給食目標》 バランスのよい 食事をしよう		
献立	こんにゃくサラダ さんまのレモンに ごはん とうふのみそじる	ガハオライスのぐ めだまやき ごはん パンキン ポタージュ	【栄養基準単位】		
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	487 17.4 19.5 2.1	654 23.3 25.5 2.7	791 26.4 27.6 3.0	499 20.4 25.5 2.9	683 27.7 26.0 3.2
赤	牛乳、さんま、生巻煮、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ	たまねぎ、ハブリカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			
黄	米、つきこめ、卵なし、おろし、上白糖、白すりごま、じゃがいも	米、上白糖、ごま油、りんご、ブルーベリー、バター			
欠食校	滝根小				

野菜は両手にのるくらい
肉・魚のおかずの2倍
食べようね

肉だけじゃなく、魚や
豆、豆製品も食べよう!

肉・魚のおかずは片手に
のるくらい
ソースやしょうゆは食べ
てみてからかけよう。
なるべくうすあじで、
食べられるといいね

朝・昼・夕 3回の食事を
すききらいなくきちんと
食べよう!
ごはん・おかずを
そろえよう!

毎月19日は食育の日

10月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
献立	ゆず和え 親子煮 ごはん 道産子汁	五目豆 いわしの生姜煮 ごはん ごまみそ汁	じゅうねん和え 大学いも(幼小中3ヶ) ソフめん 白だし うどん汁	梨 ブロッコリーサラダ ポークカレー	チョコレートクリーム フルーツヨーグルト 手作りキッシュ コッパン 白菜のスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	398 18.4 9.1 2.5	571 26.4 14.3 3.2	714 25.0 17.4 2.8	539 20.9 10.4 3.0	644 28.1 17.1 4.4
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、いわし、生姜煮、大豆、さつま揚げ、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、ウィナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、ねぎ、きんぴら、にんじん、ゆず、コーン	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし	日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		卵、わかめ、しめじ、みかん、パセリ、アヲ黄桃、ほくそい、にんじん、マヨネーズ
黄	米、糸こ、米油、三温糖、上白糖、ダイスパン、バター	米、こんにやく、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま	ソフトめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、おねりごま		パン、チョコレート、じゃがいも
欠食校	滝根幼、常葉幼、都路小、栗山小				
9	10	11[目の愛護デー献立]	12	13	
献立	スポーツの日 中華和え 揚げたのチリソースかけ(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ	シーザーサラダ 田村市産ブルーベリータルト スパゲティめん きのこのス プスパケイ	パンパンジー 鶏肉のねぎ塩ソース 麦ごはん みそワタ スープ	ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) パンパンジー 鶏肉のねぎ塩ソース ポークウィンナー ドッグ パン クリーム シチュー	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	389 12.8 2.3	598 24.8 19.9	731 24.8 20.7	865 22.1 23.3	826 23.9 24.8
赤	牛乳、鶏肉、わかめ	鶏肉、牛乳、ハム、チーズ	牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ	牛乳、ウィナー、鶏肉、生クリーム	
緑	たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいわけ、えのき、干し椎茸、パセリ、コーン	ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、パセリ、たまねぎ、干し椎茸	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ	
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、香味塩トッピング、ごま油	ソフトめん、ナリフ豆、有塩バター、トマトケチャップ、マスタードクリーム、コンソメトッピング、タルトト	米、麦、米油、香味塩トッピング、春雨、香味塩トッピング、ワンタン	パン、卵なしパセリ、上白糖、じゃがいも、カレー粉、カレー、バター	
欠食校	滝根幼	滝根幼	滝根幼	滝根幼	
16	17[ふくしま旬の食材献立]	18	19[CA&かむ献立]	20	
献立	ナムル チーズタッカルビ 麦ごはん スーミータ ン	たむちやんサラダ 福乃ごはんの具 ごはん 田村市野 菜のみそ汁	給食センター研修日 五目きんぴら 鶏ささみの旨辛醤油 ごはん かぼちゃの みそ汁	ポパイサラダ バーガーパーティソース パンズ パン カレー スープ	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 22.0 18.3 2.8	637 30.5 26.0 2.6	834 38.0 29.6 3.0	538 20.1 15.1 2.1	871 29.1 35.5 3.7
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵	牛乳、うなぎ刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ、かま	牛乳、鶏ささみ、かつお、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、バーガーパン、鶏肉	
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、かつお、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ	にんにく、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、ごま、マッシュルーム	にんにく、たまねぎ、キャベツ、納豆、にんじん、アヲ、パセリ、コーン、マッシュルーム	
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉	米、糸こ、上白糖、さつまいも、卵なしパセリ、じゃがいも	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、つきこ、ごま、米油	パン、コーンパン、三温糖、米油、じゃがいも	
欠食校	船引小、滝根中、大趣中、常葉中、船引南中		常葉中	船引南小、船引中	
23[食育の日献立]	24[常葉中希望献立]	25	26	27	
献立	春雨の五目炒め マスのみそマヨかけ ごはん ざくざく煮	豆乳プリン りっちゃんサラダ 鶏肉の唐揚げ(幼小中2ヶ) わかめ とん汁	蒸し鶏の和え物 手作りアップル蒸しパン 中華めん サンラータン 汁	納豆 みかん わかめ和え ごはん おでん	パックソース コーンサラダ 野菜コロッケ 食パン トマト スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.1 14.3 2.2	642 28.2 20.2 2.9	783 31.8 22.7 3.4	511 19.5 17.8 2.5	673 25.0 22.8 3.1
赤	牛乳、ます、みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、揚げだし汁	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ	牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き餅、さつま揚げ、いわしつみれ、まがも、きんぎょ、納豆	
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸	きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ソフトめん、きゅうり	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、にんにく、トマト、パセリ	
黄	米、卵なしパセリ、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにやく	米、上白糖、米油、つきこ、じゃがいも、豆乳プリン	ソフトめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖、常葉幼、大趣小、船引小	米、ごま油、じゃがいも、こんにやく	
欠食校	都路中		常葉小		
30	31[ハロウィン献立]				
献立	こんにやくサラダ さんまのレモン煮 ごはん 豆腐 のみそ汁	ガハオライスの具 目玉焼き ごはん パンパン ポタージュ			
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	487 17.4 19.5 2.1	642 28.2 20.2 2.9	783 31.8 22.7 3.4	511 19.5 17.8 2.5	673 25.0 22.8 3.1
赤	牛乳、さんま、レモン煮、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、目玉焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ	たまねぎ、パプリカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			
黄	米、つきこ、卵なしパセリ、上白糖、白すりごま、じゃがいも	米、上白糖、ごま油、カレー粉、マヨネーズ、バター			
欠食校	滝根小				

18分 食事バランスガイド

量は割合～
朝ごはん：3
昼ごはん：4
夕ごはん：3
を目安に

野菜は
毎食、必ず
食べよう

色の濃い野菜
色の薄い野菜
入っていますか？

海藻・いも・豆・
乳製品・果物など
も取り入れよう

お菓子・ジュースは、
コマを回すための
ヒモの役割だよ。

2,200±200kcalの量

毎日19日は食育の日

【今月の給食目標】

バランスのよい 食事をしよう

【栄養価目標】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	480	650	830
たんぱく質	20.2	28.8	34.2
脂質	13.8	18.1	23.1
食塩	1.8	2.0	2.8

野菜もたっぷり食べよう!

バランスよく
食べよう!

毎月19日は食育の日