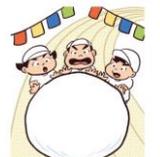


# 10月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金	
	<b>1【ホタテ活用応援献立①】</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4【福&amp;たむむの食献立①】</b>	
献立	<b>10月10日は、めのあいごデーです。めによいとされている、ブルーベリーのゼリーをだします。</b> 	<b>パックソース</b> キャベツのレモンあえ ホタテカツ ごはん たまねぎのみそしる	ナムル ショーロンポー(幼1, 小中2) ちゅうかめん しおたんめんスープ	ごまあえ おやかに むぎごはん わかめのみそしる	<b>4【福&amp;たむむの食献立①】</b> だいこんサラダ みやこじゅいナー ドッグパン たむむしよぼいスープ
エネルギー	445	477	423	408	
たんぱく質	18.2	21.3	20.4	16.1	
脂質	13.2	12.0	9.5	16.4	
食塩	2.8	2.9	2.4	3.1	
赤	牛乳、ホタテカツ、木綿豆腐、みそ	豚肉、牛乳、ショーロンポー	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、わかめ、みそ	牛乳、ウインナー、かぼちゃ、ベーコン	
緑	キャベツ、きゅうり、にんじん、いも、たまねぎ、だいこん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、きくらげ、もやし、わかめ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、こまつな、もやし、にんじん	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、マッシュルーム、にんにく、パセリ	
黄	米、大豆油、米油、白糖	中華麺、米油、ごま油、白糖	米、麦、糸こ、米油、三温糖、白すりごま、ねりごま、白糖、じゃがいも	パン、和風ドレッシング、じゃがいも	
次食校		菜園小			
	<b>7【ホタテ活用応援献立②】</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10【目の愛護デー献立】</b>	
献立	やきビーフン ホタテしゅうまい むぎごはん とうふスープ	うまじおサラダ ぶたどんのぐ ごはん スーミータン	はなやさいのサラダ ミートオムレツ スパゲティめん わふうスープ スパゲティ	<b>10【目の愛護デー献立】</b> ごんにやくサラダ ビックにくだんご(幼1, 小中2) ごはん まめふのみそしる	<b>11</b> フレンチサラダ かぼちゃひきにフライ ことうパン オニオンスープ
エネルギー	435	423	481	436	
たんぱく質	25.4	20.7	21.0	14.8	
脂質	10.3	11.6	15.1	14.2	
食塩	1.8	2.2	2.0	2.1	
赤	牛乳、ホタテカツ、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、豚肉、ハム、卵	ベーコン、ツツ、牛乳、ミートパフ	牛乳、肉団子、ハム、木綿豆腐、みそ	
緑	にんじん、キャベツ、パプリカ、にんにく、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	にんじん、えだまめ、だいこん、こまつな、ねぎ	
黄	米、麦、ビーフン、米油、白糖	米、糸こ、白糖、塩中華ドレッシング、かたくり粉	スパゲティめん、米油、ごま油、特製ドレッシング	米、つきこ、卵なしドーナツ、白糖、白すりごま、白玉糖、ブルーベリーゼリー	
次食校	常葉幼、滝根小		大塚小	滝根幼	
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17【食育の日献立・福&amp;たむむの食献立②】</b>	
献立	<b>スポーツの日</b> 	<b>運動会練習休業日</b> 	<b>お弁当の日</b> (給食センター研修日のため) 	<b>17【食育の日献立・福&amp;たむむの食献立②】</b> たむむちゃんサラダ ぶたにくのじゅうねんみそやき ごはん たむむしよぼいのみそしる	<b>18</b> グリーンサラダ ハンバーグBQソース パンズパン カレースープ
エネルギー	435	423	481	436	
たんぱく質	18.6	17.9	15.1	18.7	
脂質	15.5	12.6	12.6	21.7	
食塩	1.8	2.3	2.4	1.8	
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、なと	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、かつお節、木綿豆腐、なと、卵	プロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、干し椎茸	牛乳、鶏肉、ハム、木綿豆腐、みそ、大豆	
緑	ねぎ、たまねぎ、いも、にんにく、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、はくさい、もやし、干し椎茸	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	しょうが、納豆、もやし、にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸	しょうが、納豆、もやし、にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸	
黄	米、米油、塩中華ドレッシング、春雨、ごま油、白糖、ワタタン	米、かたくり粉	米、上白糖、えごま、ねりごま、きつまいも、卵なしドーナツ、えごま油	米、上白糖、えごま、ねりごま、きつまいも、卵なしドーナツ、えごま油	
次食校	滝根中、大塚中、都路中、常葉中	船引小	船小	常葉幼、船中	
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
献立	はるさめのごもくいため とりにくのねぎおソース ごはん ワンタンスープ	おかかあえ からあげ(幼1, 小中2) わかめごはん かきたまじる	<b>お弁当の日</b> (就学時健康診断のため) 	のりあえ さんまのかばやき (幼:白身魚のかば焼き) むぎごはん さわかわん	けんさんしんじヤム プロッコリーサラダ ローストチキン コッペパン コーンクリームスープ
エネルギー	438	397	434	492	
たんぱく質	18.6	17.9	17.4	10.1	
脂質	15.5	12.6	12.6	19.4	
食塩	1.8	2.3	2.4	2.4	
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、なと	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、かつお節、木綿豆腐、なと、卵	牛乳、さんま煎粉付(幼:白身魚煎粉付)のり、豚肉、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、生クリーム	
緑	ねぎ、たまねぎ、いも、にんにく、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、はくさい、もやし、干し椎茸	プロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、干し椎茸	しょうが、納豆、もやし、にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸	しょうが、プロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	
黄	米、米油、塩中華ドレッシング、春雨、ごま油、白糖、ワタタン	米、かたくり粉	米、麦、米油、白糖	パン、製ジャム、米油、白糖、じゃがいも、カレー粉、バター	
次食校	滝根中、大塚中、都路中、常葉中	船引小	船小	常葉幼、都路小	
	<b>28</b>	<b>29【Ca&amp;かむ献立】</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
献立	ハンパージー マーボーとうふ むぎごはん もやしスープ	ひじきのいために いわしのオレンジに ごはん とんじる	わふうあえ かきあげ ソフトめん きのこ うどんじる	りんご りっちゃんサラダ ハンパキンカレー	<b>《今月の給食目標》</b> バランスのよい食事をしよう
エネルギー	430	430	470	483	
たんぱく質	18.8	23.3	17.8	12.8	
脂質	13.8	13.4	13.8	13.8	
食塩	2.4	1.9	2.1	2.5	
赤	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、チンゲン菜、鶏肉、中華くらげ	牛乳、いわしのレタス煮、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、みそ	鶏肉、牛乳	牛乳、りんご、昆布、かつお節、豚肉	
緑	にんじん、ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	にんじん、インゲン、だいこん、ねぎ、ごぼう	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、えのき、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、かきあげ	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが	
黄	米、麦、ごま油、かたくり粉、春雨、パンドーナツドレッシング	米、糸こ、米油、白糖、つきこ、じゃがいも	ソフトめん、米油、青じそドレッシング	米、上白糖、米油、じゃがいも	
次食校	常葉小	大塚小			

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	18.8	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

「ごはんやパン、めんを食べて元気な動物さんよ！」

野菜は両手にのくらい肉・魚のおかずの2倍い食べようね

しょうゆやソース、ドレッシングのかけすぎにちゅうういしょう!

朝・昼・夕 3回の食事をすきらいなくさきちんと食べよう!

肉や魚、豆、たまごで種がたきく強くなるよ!

野菜やくだもの食べようね

きせつの野菜やくだもの食べようね





