



# 令和5年10月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの				
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
2	月	ココアあげパン	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) かぼちゃのこめシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー グリーンピース かぼちゃ にんじん	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ	パン さとう こめこ	あぶら バター	609 21.8 23.5 2.2
3	火	ごはん	○	まつかぜやき ★ごまだれサラダ(ドレッシング) さつまじる	まつかぜやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さつまいも	あぶら	617 25.5 18.5 2.4
4	水	ごはん	○	いわしのみぞれに アスパラとれんこんのマヨいため キャベツのみそしる ウエハース	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス えどな	れんこん キャベツ コーン もやし エリンギ ながねぎ にんにく	こめ ウエハース	あぶら マヨネーズ	674 25.2 26.6 2.3
5	木	ごはん	○	かまぼことさつまいものてんぷら(てんつゆ) ★そくせきつけ ごじる	かまぼこ だいず みそ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ ながねぎ ごぼう だいこん	こめ さつまいも てんぷらこ さといも	あぶら ごま	665 21.3 20.5 2.4
6	金	ごはん	○	きのごカレー ふくじんづけ ★ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ふくじんづけ たまねぎ しょうが しめじ えのき マッシュルーム ナタデココ パインかん みかんかん りんごかん アロエ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら	671 21.6 18.1 2.8
9	月	スポーツの白									
10	火	カレーピラフ	○	とうふナゲット 2こ(ケチャップ) ★ひじきいりポテトサラダ だいこんスープ	とうふナゲット ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン だいこん しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	696 20.1 28.1 3.2
11	水	ちゅうかめん	○	ねぎみそパオズ 2こ ★パンサンスー しょうゆラーメンスープ かじゅうぐみ(ぶどう)	ぶたにく なると パオズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが コーン ながねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぶん さとう マロニー グミ	あぶら ごまあぶら ごま	690 30.4 21.0 4.7
12	木	ごはん	○	とりにくのこうみやき ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのこんさいごまじる ヨーグルト	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ながねぎ にんにく しょうが もやし えのき ごぼう	こめ さとう さといも	ごま あぶら	690 33.2 20.0 3.1
13	金	ごはん	○	ハンバーグのごソース ★さつまいもサラダ ABCスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ たもぎだけ えだまめ マッシュルーム コーン	こめ さとう さつまいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	706 25.1 25.9 2.8
16	月	ごはん	○	とりにくのばいにくやき ★ちくわいりさっぱりサラダ とうふのみそしる ばくがゼリー	とりにく ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん えどな	うめ キャベツ ながねぎ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	651 30.7 17.0 3.2
17	火	むぎごはん	○	さばのちゅうかソース ★かんでんサラダ カレーマーボーとうふ	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ こめこ むぎ さとう	ごまあぶら	691 32.8 23.6 2.7
18	水	ピラフ	○	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ にんじん トマト グリーンピース	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも	あぶら ごま	705 26.6 20.2 3.9
19	木	ごはん (ふりかけ)	○	チーズかまぼこ ★みそドレッシングサラダ じゃがぶたキムチ	かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しらたき キムチ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	667 27.0 18.2 3.1
20	金	ごはん	○	おやこやき ★きりぼしだいこんサラダ すきやきふうに いもけんぴバリッシュ	おやこやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん えどな	きりぼしだいこん きゅうり ながねぎ えのき しらたき はくさい	こめ さとう さつまいも	あぶら	622 26.2 19.2 2.4
23	月	むぎごはん	○	かぼちゃシューマイ 2こ こんにやくのちゅうかふういため キムチのトックスープ	シューマイ ベーコン みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん アスパラガス	ながねぎ エリンギ こんにやく たまねぎ キムチ だいこん キャベツ	むぎ こめ トック でんぶん さとう	ごまあぶら	678 23.8 18.7 3.2
24	火	ごはん	○	さんがやき ★なっとうあえ あきのすましじる	さんがやき なっとう とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えどな	もやし だいこん ほししいたけ なめこ しめじ ながねぎ	こめ さといも		609 29.1 17.5 2.3
25	水	きのこスパゲティ	○	かぼちゃカマンベールチーズコロッケ ★イタリアンサラダ(ドレッシング) おこめのタルト(りんご)	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ えのき しめじ カリフラワー コーン ほししいたけ	スパゲティ タルト	あぶら オリーブオイル	667 20.8 30.9 2.5
26	木	ごはん	○	さけのあまじおやき ★こまつなとちくわのおひたし みそけんちんじる きなこプリン	さけ かつおぶし ちくわ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さといも プリン	ごま	642 33.8 17.4 1.9
27	金	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ★こんにやくのボンずあえ とうふとなめこのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが こんにやく きゅうり ながねぎ なめこ きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら	619 27.9 16.7 3.1
30	月	ごはん	○	さばスタミナやき きりこんぶのもの しずいみそのとうにゅうとんじる	さば ぶたにく とりにく みそ とうにゅう だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	684 29.0 25.0 2.5
31	火	コッペパン (チョコスプレッド)	○	パンネのラザニアふう ★ブロッコリーサラダ パンブキンポターージュ かぼちゃくりむもち	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	コーン たまねぎ セロリ	パン チョコレート パンネ もち	あぶら バター	785 22.9 29.8 2.5

◇10月分給食費の口座振替日は、10月2日(月)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
◇食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、  
ご了承ください。

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米      さつまい芋      味噌  
・12日:根菜ごま汁  
・30日:豆乳豚汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	668
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.4
脂質	: 14.4~21.7g	21.7
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8