



令和4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よう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	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	熱力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
3	月	ピラフ	○	ポテトとベーコンのグラタン ★かんてんサラダ しろいんげんまめのトマトスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん わかめ	にんじん あかピーマン ブロッコリー トマト パセリ	コーン きゅうり セロリ たまねぎ ズッキーニ	こめ じゃがいも	オリーブオイル	656 23.3 21.0 3.4
4	火	むぎごはん	○	シューマイ 2こ こんにゃくのちゅうかふういため ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	シューマイ ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス こまつな	こんにゃく エリンギ ながねぎ たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	695 25.0 21.3 2.8
5	水	ごはん (ふりかけ)	○	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	いわし あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ のり	アスパラガス	だいこん れんこん コーン エリンギ にんにく キャベツ もやし ながねぎ	こめ でんぶん	マヨネーズ	669 29.6 25.5 2.9
6	木	きなこあげパン	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) こめこのシチュー ブルーベリーゼリー	きなこ 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 にんじん グリーンピース	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 ゼリー	あぶら バター	685 25.7 22.9 2.8
7	金	ごはん	○	ぶくじんづけ ポークカレー ★ちくわいりさっぱりサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	677 20.3 17.5 3.3
10	月	スポーツの日 休業日									
11	火	ごはん	○	まつかぜやき ★なっとうあえ しずいみそのこんさいごまじる みずようかん	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし ごぼう ながねぎ しょうが ほししいたけ	こめ さといも パンこ さとう みずようかん	ごま	705 31.1 18.2 2.4
12	水	ごはん	○	おやこやき ★ごぼうサラダ すきやきふうに こざかなつくだに	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん みつば えどな	たまねぎ ながねぎ しらたき はくさい えのき ごぼう コーン えだまめ しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	655 27.8 22.2 2.4
13	木	ごはん	○	とりのマーマレードやき ★さつまいもサラダ わかめスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ えのき コーン	こめ マーマレード さつまいも	マヨネーズ ごま	624 25.3 20.0 2.4
14	金	ごはん	○	ハンバーグ きのソース キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ しめじ たもぎだけ コーン キャベツ にんにく セロリ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	662 25.7 21.6 3.3
17	月	ごはん	○	ショーロンポー 2こ ぶたどんのぐ わかめとトックのスープ	ぶたにく ショーロンポー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しらたき ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう トック	ごま ごまあぶら	712 30.2 20.3 3.4
18	火	ごはん	○	あつやきたまご ★ナムル カレーマポーどうふ	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり きりほしだいこん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう こめこ	ごま あぶら ごまあぶら	685 32.1 23.1 1.8
19	水	ごはん	○	ぶりのじゅっこくみそやき ★れんこんサラダ かきたまじる とうにゅうココアプリン	ぶり たまご かにかま とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん プリン	マヨネーズ	679 26.9 23.1 3.7
20	木	ちゅうかめん	○	あげぎょうざ 2こ ★パンサンスー しょうゆラーメンスープ	ぎょうざ ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ	ちゅうかめん マロニー さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	668 30.9 22.8 4.7
21	金	ごはん	○	にくだんご 2こ ★いそかあえ いもにじる はちみつレモンゼリー	にくだんご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	えのき キャベツ しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	682 24.9 17.2 2.5
24	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ★いかくんサラダ けんちんじる	ぶたにく さきいか とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ レモン	こめ さとう さといも	あぶら ごま	674 30.1 24.0 2.5
25	火	スパゲティ ナポリタン	○	やきぐりコロケ(ソース) ★ビーンズカルサラダ	ベーコン ウイナー だいず きんときまめ だいふくまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲティ じゃがいも くり パンこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	640 21.6 30.7 3.1
26	水	むぎごはん (あじつけ のり)	○	さばのごまだれやき ★こまつなとちくわのおひたし とうにゅうみそしる	さば とうにゅう ちくわ みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな えどな	だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	647 32.2 20.2 2.3
27	木	わかめごはん	○	とりのからあげ 1こ ★えだまめサラダ しずいみそのなめこじる	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく えだまめ もやし たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	674 31.2 19.1 4.6
28	金	まるパン (みかん ジャム)	○	スペインふうバイクドエッグ ★かいそうサラダ パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	ピーマン ほうれんそう にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン ジャム じゃがいも プリン	あぶら バター	694 22.6 26.6 2.8
31	月	ごはん	○	さばカレーやき ★そくせきつけ にくじゃが	さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい キャベツ つぼづけ たまねぎ しらたき	こめ でんぶん じゃがいも さとう	ごま あぶら	694 26.0 23.2 2.4

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(金)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
・11日:根菜ごま汁
・27日:なめこ汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	673
たんぱく質	: 21.1~32.5g	27.1
脂質	: 14.4~21.7g	22.0
食塩相当量	: 2.0g未満	3.0

