

10月 献立表

令和元年度 桑折町学校給食センター



めあて

食事と運動について考えよう

- 食事と運動について理解しよう。
- 食事と運動のバランスを考えよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか 体をつくるはたらき	みどり 体の調子を整える はたらき	きいろ 体のエネルギー をつくるはたらき	エネルギー Kcal	家庭で食べ てほしい食 品	給食が休み の幼稚園・ 学校
1	火	ごはん	○	さんまの塩焼き とん汁 きゃべつのおひたし		牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 みそ かつお節	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	米 さといも	621 740	海藻類	
2	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き さつまい きゅうりの浅漬け	伊達崎小 5年 バイキング	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 さとう さつまいも	611 721	きのこ類	半田小 幼稚園
3	木	ごはん	○	いわしの南蛮漬け あおさのみそ汁 こんにゃくサラダ		牛乳 いわし あおさ みそ	ねぎ しょうが 大根 白菜 にんじん きゅうり もやし こんにゃく	米 さとう 油 かたくり粉	619 740	果物類	釧路小 半田小
4	金	ごはん	○	ぎょうざ(小2、中3) 春雨スープ くらげサラダ		牛乳 ぶた肉 くらげ	白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ きゅうり もやし コーン	米 小麦 春雨 ごま油 さとう	610 764	魚介類	睦合小 幼稚園
7	月	コッペパン	○	秋の香りシチュー チキンナゲット(幼1小2中3) コーンサラダ なし		牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン なし	パン さとう ルウ さつまいも 粟 油 小麦粉 生クリーム	632 830	魚介類	
8	火	ごはん	○	とり肉のスパイス焼き 白菜のみそ汁 もやしとひき肉の油いため	半田釧路小 1年セレクト 給食	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	白菜 しめじ 大根 ねぎ もやし メンマ たけのこ にんじん しょうが	米 はるさめ 油	604 714	いも類	
9	水	ソフトめん	○	肉みそうどんかけ汁 大学芋(小2 中3) もやしサラダ		牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ もやし コーン	ソフトめん 油 小麦粉 ごま さつまいも 水あめ	657 848	海藻類	幼稚園
10	木	ごはん	○	ブリの照り焼き わかめと豆腐のみそ汁 いりどり ぶどう	半田釧路小 2年 バイキング	牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ とり肉	いんげん ごぼう しいたけ にんじん れんこん たけのこ こんにゃく ぶどう ねぎ	米 さとう じゃがいも	654 -	緑黄色野菜	中学校
11	金	ごはん	○	いかの照り焼き 手作り肉団子汁 ごま和え		牛乳 とり肉 いか みそ	ねぎ しょうが にんじん 大根 しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	米 パン粉 でん粉 さとう ごま	556 655	果物類	幼稚園
14	月										
15	火	青しそごはん	○	オムレツきのごソース コーンポタージュスープ かいそうサラダ		牛乳 卵 海藻	青しそ コーン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ しめじ キャベツ もやし	米 ボタージュール バター	635 752	魚介類	幼稚園
16	水	麦ごはん	○	きのこのカレー ブロッコリーとカリフラワーサラダ ヨーグルト	減塩献立	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	玉ねぎ タモキダケ エリンギ しめじ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー	米 麦 じゃがいも カレールーフ	700 810	緑黄色野菜	
17	木	ごはん	○	揚げシューマイ(小2、中3) チャブスイ とり肉とチンゲン菜の和え物		牛乳 ぶた肉 えび かまぼこ とり肉	たけのこ 白菜 もやし にんじん チンゲン菜	米 小麦粉 油 ごま油 でん粉	595 726	きのこ類	幼稚園
18	金	栗ごはん	○	サバの塩焼き いもに 小松菜のおひたし		牛乳 さば かつお節 牛肉	まいたけ にんじん 小松菜 もやし ねぎ こんにゃく ごぼう	米 栗 ごま さとう 里芋	624 725	果物類	
21	月	黒パン	○	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ キャベツとツナのサラダ りんご		牛乳 とり肉 チーズ ツナ ベーコン	玉ねぎ にんにく パセリ 白菜 コーン ほうれん草 しめじ にんじん もやし キャベツ りんご	パン 生クリーム バター 黒砂糖 ソース マカロニ	- -	海藻類	小学校 中学校
22	火	そくいれいせいでのんぎ									
23	水	中華 ソフトめん	○	シヤモフライ(小2中3) 塩ラーメンかけ汁 きゅうりのサラダ	睦合小2年生 バイキング	牛乳 ぶた肉 わかめ ぎんまめ ししゃも	キャベツ たけのこ コーン にんじん もやし ねぎ きゅうり 白菜	中華ソフトめん 小麦粉	630 814	きのこ類	幼稚園
24	木	きのこごはん	○	鶏肉の薬味和え じばやさいのみそしる いりどりあえ 一口もせりー	町民試食会	牛乳 油揚げ とり肉 卵 みそ	しいたけ しめじ まいたけ 葱 こんにゃく ごぼう 大根 しょうが ほうれん草 もやし にんじん	米 さとう 油 ごま さといも	629 714	海藻類	
25	金	麦ごはん	○	納豆 キムチ肉じゃが りんご たくあんあえ		牛乳 納豆 ぶた肉 卵 かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん ほうれん草 もやし だいこん キムチ りんご	米 麦 じゃがいも さとう	670 791	海藻類	幼稚園
28	月	かぼちゃパン	○	焼き栗コロッケ お米のムース きのこのハヤシシチュー コーンと枝豆のサラダ		牛乳 ぶた肉 海藻	にんじん 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ もやし コーン 枝豆 かぼちゃ	パン 栗 さつまいも じゃがいも ルウ 油 バター	693 930	魚介類	
29	火	ごはん	○	ほっけのみりんやき なめこ汁 ブロッコリーのマヨおかか和え		牛乳 ほっけ 豆腐 みそ とり肉 かつお節	なめこ 大根 ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー	米 さとう マヨネーズ	- 646	緑黄色野菜	小学校
30	水	ごはん	○	かんこくふうやきにく ちゅうかたまごスープ ハンバーグサラダ		牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 卵	玉ねぎ ピーマン 人参 いんげん にんにく ねぎ しいたけ 青梗菜 きゅうり キャベツ	米 さとう ごま油 かたくり粉	606 720	果物類	幼稚園
31	木	ごはん	○	こくもつゆりかけ ちくさむし すいとんじる わふうサラダ		牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 ひじき 油揚げ とり肉 チーズ	ねぎ にんじん クリンピース こんにゃく 白菜 ごぼう 大根 キャベツ 青梗菜	米 でん粉 油 砂糖 さといも すいとん	-	海藻類	小学校 中学校

町民試食会のお知らせ

給食センターで、学校給食の試食会を行います。町内にお住まいの方でしたら、どなたでも結構です。直接、電話で申し込んでください。

- 日時 10月24日(木)
正午
- 人数 10名まで
- 費用 270円(当日集金)
- 申込期限 10月16日(水)まで



☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。
☎581-0250

私たちが育てました。



学校給食では、桑折町の農家さんの野菜も使用しています。
10月は、里芋、玉ねぎ、ごぼう、ねぎが桑折町産のものとなります。とれたての野菜の味を子どもたちにお届けします。
※放射性物質測定検査をして安全を確認してから使用しております。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	626(650)	762(830)
たんぱく質(g)	24.7(26)	29.4(34)
炭水化物(g)	89.2	112.5
脂質(g)	18.4(18)	20.9(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。