

令和3年

# 10がっ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



きんようび					
こんだて	1	ちりめんじゃこあえ			
	ふりかけ				
		ごはん	おでん		
赤	牛乳、魚、さつまあげ、ちくわ、がんも、卵、昆布				
緑	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし				
黄	こんにゃく				
	こめ、さとう、ごま				
	Kcal	P	F	Ca	塩分
小	606	23.2	15.8	347	2.4
中	738	26.6	17.6	373	2.9

めあて うんどう えいよう かんが  
**運動と栄養について考えよう**

**赤** ち にく **血や肉となる**

**緑** みどり からだ ちようし ととの **体の調子を整える**

**黄** きわつ ちから もと **熱や力の元になる**

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校	
こんだて	4 だいこんサラダ オムレツ あげパン(幼中) ポトフ コッパン(小)+ジャム	5 おかかあえ いかのてんぷら くりごはん たぬきじる	6 ブロッコリーサラダ やさいも ソフトめん にくみそ うどん	7 チーズサラダ ハンバーグ きのこソース ごはん こまつなの みそしる	8 れんこんきんぴら ほっけのしおやき ごはん にらたま汁	幼稚園 半田醸芳小
赤	牛乳、たまご、ベーコン	牛乳、いか、かつお節、油揚げ、さつまあげ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉、チーズ、豚肉	牛乳、たまご、ちくわ、ほっけ	
緑	にんじん、たまねぎ、かぶ、だいこん、キャベツ、パセリ	ちんげんさい、きやべつ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう	しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら	
黄	ばん、じゃがいも、ジャム	こんにゃく、えのきだけ	ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン	こまつな、きやべつ、にんじん、きゅうり	れんこん、いんげん、こんにゃく	
	こめ、さとう、ごま	こめ、くり、ごま、油、かたくり	ソフト麺、さつまいも	こめ	こめ、かたくり、さとう、油	
小	Kcal 601 P 19.8 F 24.9 Ca 403 塩分 2.2	Kcal 624 P 19.9 F 18 Ca 305 塩分 2.3	Kcal 637 P 27.3 F 14.6 Ca 341 塩分 1.8	Kcal 642 P 26.8 F 21.1 Ca 360 塩分 2.4	Kcal 612 P 28.1 F 16 Ca 362 塩分 2.5	
中	Kcal 885 P 25 F 34.8 Ca 443 塩分 2.4	Kcal 762 P 23 F 22.4 Ca 322 塩分 2.9	Kcal 824 P 34.1 F 16.2 Ca 367 塩分 2.3	Kcal 758 P 30.4 F 25.2 Ca 339 塩分 2.8		
休食校			幼稚園 醸芳小 伊達崎小	醸芳小 半田醸芳小	幼稚園 醸芳小 中学校	
こんだて	11 コールスローサラダ ミートボール (小2 中3) あげパン(小) コンソメ スープ コッパン(中)+ジャム	12 くらのサラダ メンチカツ もも 桃ゼリー ごはん じゃがいも 地場産野菜の みそしる	13 ちんげんさい はるまき ごはん えびとうふの チリソース	14 きんぴらごぼう さけの西京やき ごはん あぶららの みそしる	15 にくどんのぐ ほうれん草しゅうまい (小2 中3) ごはん たまご 卵スープ	幼稚園 醸芳小 伊達崎小
赤	牛乳、ミートボール、とりにく	牛乳、メンチカツ、みそ、わかめ	牛乳、とうふ、えび、とりにく	牛乳、鮭、さば、みそ、さつまあげ、とりにく	牛乳、しゅうまい、ぶたにく、たまご	
緑	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン	たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、もやし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、もやし	はくさい、しめじ、だいこん、ねぎ、ごぼう	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、ほうれんそう	
黄	キャベツ、きゅうり	こんにゃく、えのきだけ	グリーンピース、青梗菜、しょうが、にんにく	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	にんじん、しいたけ	
	ばん、さとう、油、じゃがいも、ジャム	こめ、油、じゃがいも、ごま、砂糖、ゼリー	こめ、さとう、油、かたくり	こめ、さといも、さとう、あぶらら、ごま	こめ、さとう、かたくり、じゃがいも	
小	Kcal 615 P 21.6 F 24.1 Ca 296 塩分 2.3	Kcal 620 P 26 F 15.3 Ca 287 塩分 1.9	Kcal 722 P 29.1 F 22.9 Ca 482 塩分 2	Kcal 600 P 30 F 14.4 Ca 305 塩分 1.6	Kcal 672 P 28.4 F 19.2 Ca 276 塩分 1.8	
中	Kcal 742 P 29.1 F 22.4 Ca 314 塩分 2.7	Kcal 752 P 30 F 19 Ca 292 塩分 2.1	Kcal 831 P 33.2 F 23.8 Ca 531 塩分 2.1	Kcal 713 P 34.7 F 15.7 Ca 319 塩分 2.0	Kcal 822 P 34.2 F 23.3 Ca 286 塩分 2.2	
休食校	幼稚園	幼稚園 睦合小 伊達崎小	幼稚園 睦合小 伊達崎小	伊達崎小	幼稚園 半田醸芳小	
こんだて	18 えだまめサラダ チキンナゲット (幼小2) あげパン きのこハヤシ シチュー コッパン	19 いりとうふ いかてりやき ごはん さといも 里芋の みそしる	20 くきわかめサラダ にくまん ちゅうめん 中華麺 塩ラーメン	21 りっちゃんサラダ くだもの 麦ごはん きのこ カレー	22 はるさめサラダ いわしのしょうがに ごはん めんえき 免疫アップ かすじる	半田醸芳小 醸芳中
赤	牛乳、チキンナゲット、ぶたにく、かいそう	牛乳、いか、みそ、豆腐、豚肉、油揚げ、卵	牛乳、豚肉、わかめ、	牛乳、とりにく、ハム、こんぶ、かつおぶし	牛乳、いわし、油揚げ、みそ、鶏肉	
緑	たまねぎ、えりんぎ、マッシュルーム、	こまつな、えのき、ねぎ、にんじん、ごぼう	キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく	はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
黄	しめじ、もやし、コーン、えだまめ、にんじん	だいこん、しいたけ、にんにく	ねぎ、コーン	しょうが、まやべつ、きゅうり、コーン、人参	しいたけ、きゅうり、もやし	
	コッパン、さとう、じゃがいも、ルウ	こめ、さとう、さといも、油	ソフト麺、肉まん、	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ルウ	こめ、さといも、はるさめ、ごま油、さとう	
小	Kcal 610 P 28 F 22.5 Ca 308 塩分 2.5	Kcal 600 P 28.3 F 14.7 Ca 364 塩分 2.1	Kcal 602 P 25.8 F 12.5 Ca 309 塩分 4.1	Kcal 620 P 20.5 F 15.5 Ca 274 塩分 1.7	Kcal 610 P 25.7 F 16.2 Ca 340 塩分 2.2	
中	Kcal 712 P 32.7 F 16.1 Ca 390 塩分 2.2	Kcal 787 P 33 F 14.1 Ca 326 塩分 4.9	Kcal 726 P 33 F 14.1 Ca 326 塩分 4.9	Kcal 726 P 22.9 F 16.9 Ca 278 塩分 2	Kcal 725 P 30.1 F 18.3 Ca 361 塩分 2.8	
休食校	半田醸芳小 醸芳中	醸芳小	醸芳小 幼稚園	伊達崎小	幼稚園	
こんだて	25 かんてんサラダ ポテトカップ グラタン パンプキン パン ミネストローネ	26 かぶのつけもの とりにく 鶏肉アーモンドあえ なめし なめこじる	27 なっとう たくあんあえ むぎ 麦ごはん キムチ にくじゃが	28 ごもくにまめ ゼリー とりにく 鶏肉のスパイスやき ごはん とんじる	29 こまつな 小松菜のあえもの さかな 魚のマヨネーズやき ごはん にくだんご 肉団子 スープ	睦合小 伊達崎小 半田醸芳小
赤	牛乳、とりにく、かんてん	牛乳、とりにく、わかめ、とうふ、みそ	牛乳、納豆、ぶたにく、かつおぶし	牛乳、鶏肉、さつまあげ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ほき、チーズ、鶏肉、	
緑	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん	かぶ、きゅうり、なめこ、はくさい	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	えだまめ、たけのこ、にんじん、こんにゃく	たまねぎ、ぼせり、ねぎ、しょうが、にんじん	
黄	きゅうり、もやし、コーン、だいこん、かぼちゃ	ねぎ、だいこん	はくさい、ほうれんそう、もやし、たくあん	はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう	だいこん、しいたけ、ごぼう、こまつな、もやし	
	ばん、さとう、マカロニ、じゃがいも、油	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、アーモンド	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	こめ、さとう、じゃがいも、ゼリー	こめ、パン粉、かたくり	
小	Kcal 649 P 18 F 26.4 Ca 340 塩分 2.4	Kcal 700 P 27 F 23.8 Ca 310 塩分 2.4	Kcal 624 P 26.2 F 15.1 Ca 307 塩分 1.8	Kcal 686 P 31.6 F 19.8 Ca 314 塩分 2	Kcal 621 P 27 F 20 Ca 339 塩分 1.7	
中	Kcal 713 P 20.1 F 29.4 Ca 358 塩分 2.6	Kcal 828 P 31.3 F 27 Ca 322 塩分 3	Kcal 742 P 30.7 F 16.7 Ca 326 塩分 2.3	Kcal 802 P 36.8 F 22.3 Ca 328 塩分 2.4	Kcal 734 P 31.7 F 22.6 Ca 362 塩分 2.4	
休食校	睦合小 伊達崎小 半田醸芳小		幼稚園		幼稚園 醸芳小 睦合小 伊達崎小	

12日(火)「ふくしま旬の食材活用給食」  
 福島県産の食材を使用した献立です。  
 県より食材費の助成を受けています。

18日(月)減塩について考えてもらう日になっています。  
 (放送資料で説明)

27日(水) 醸芳小学校3年・かやの実・桑の実、半田醸芳小学校5年  
 伊達崎小学校5年セレクト給食

略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	632(650)	768(830)
P	たんぱく質(g)	25.7(21~32)	30.1(27~40)
-	炭水化物(g)	90.4	114.5
F	脂質(g)	18.7(14~21)	21(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	332	353
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★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

