

令和5年

# 10がっ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



- ・16日(月)セレクト給食  
醸芳小学校3年  
半田醸芳小学校4年
- ・20日(金)バイキング給食  
睦合小学校4年
- ・24日(火)中学校1年生希望献立
- ・25日(水)バイキング給食  
伊達崎小5年



**赤** 血や肉となる  
**緑** 体の調子を整える  
**黄** 熱や力の元になる

めあて 運動と栄養について考えよう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	2 ごぼうサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいり コッペパン はくさい スープ	3 わかめあえ イカねぎカツ ごはん さつまじる	4 わふうサラダ いわしなんばんづけ ごはん とりごぼうじる	5 しょうがあえ さかなのみそマヨやき ごはん のっぺい じる	6 きゅうりのサラダ はるまき ごはん まーぼー どうふ
赤	牛乳、ウインナー、とりにく	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、いわし、とりにく、とうふ、みそ	牛乳、さめ、みそ、とりにく、とうふ、ちくわ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ
緑	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ	ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ	ねぎ、しょうが、ごぼう、しめじ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	たまねぎ、パセリ、にんじん、こんにやく、ねぎ、ごぼう、こまつな、もやし、しょうが	にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、しょうが、きゅうり、もやし
黄	こむぎこ、たまごなしマヨネーズ	こめ、あぶら、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、たまごなしマヨネーズ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	こめ、ごま油、かたくりこ、さとう、こむぎこ
小	Kcal 606 P 21.9 F 27.7 Ca 301 塩分 2.2	Kcal 630 P 23.8 F 16.1 Ca 298 塩分 1.6	Kcal 627 P 26.3 F 20.5 Ca 321 塩分 2.0	Kcal 635 P 28.3 F 17.9 Ca 320 塩分 2.0	Kcal 713 P 23.5 F 26.1 Ca 477 塩分 2.1
中	Kcal 779 P 27.4 F 33 Ca 327 塩分 2.9	Kcal 735 P 27.3 F 16.8 Ca 314 塩分 2.1	Kcal 746 P 30.9 F 23.3 Ca 341 塩分 2.6	Kcal 689 P 24.3 F 17.5 Ca 402 塩分 1.7	Kcal 849 P 27.2 F 29.8 Ca 527 塩分 2.3
休食校	伊達崎小		幼稚園 睦合小	半田醸芳小 伊達崎小 中学校	幼稚園 半田醸芳小 醸芳小5年
こんだて	9 スポーツの日 ごぼうサラダ ソーセージ はくさい スープ	10 こまつなあえ とりにくアーモンド あえ のり ごはん だいこんの みそじる	11 パンパンジーサラダ あんいうやきいも ソフト めん しろごま タンタンうどん かけじる	12 りっちゃんサラダ くだもの むぎごはん きのこ カレー	13 ブロックリーソテー さばてりやき ごはん(小) おにぎり(中) たぬきじる
赤	牛乳、ウインナー、とりにく	牛乳、のり、とりにく、みそ、かつおぶし	牛乳、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ、とりにく、わかめ	牛乳、とりにく、ハム、こんぶ、かつおぶし	牛乳、さば、あぶらあげ、さつまあげ、ウインナー
緑	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ	はくさい、しめじ、だいこん、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、もやし	たまねぎ、まいたけ、えりんぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、くだもの	にんじん、こんにやく、えのき、しょうが、ねぎ、ブロックリー、コーン
黄	こむぎこ、たまごなしマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、アーモンド	ソフトめん、あぶら、さとう、さつまいも、ごま、ドレッシング	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、カレールウ	こめ、かたくりこ、バター
小	Kcal 606 P 21.9 F 27.7 Ca 301 塩分 2.2	Kcal 705 P 23.5 F 26.1 Ca 477 塩分 2.1	Kcal 702 P 31.6 F 19.9 Ca 376 塩分 3.1	Kcal 689 P 24.3 F 17.5 Ca 402 塩分 1.7	Kcal 608 P 27.9 F 18.8 Ca 402 塩分 2.2
中	Kcal 779 P 27.4 F 33 Ca 327 塩分 2.9	Kcal 835 P 32.4 F 26.4 Ca 329 塩分 2.5	Kcal 903 P 39.4 F 22.7 Ca 408 塩分 3.6	Kcal 817 P 27.5 F 19 Ca 419 塩分 2.4	Kcal 726 P 32.7 F 21.2 Ca 441 塩分 3.2
休食校	伊達崎小	幼稚園	醸芳小 幼稚園		幼稚園
こんだて	16 かんてんサラダ ミートボール(2) コッペパン ジャム(幼) あげパン(小) ミネストローネ	17 だいこんサラダ チキンナゲット (幼小2・中3) カレー ピラフ キャベツと ベーコンスープ	18 きりほしだいこんの にも いかのてりやき ごはん さといもの みそじる	19 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 みそじる	20 たくあんあえ なっとう むぎごはん ふいり にくじゃが
赤	牛乳、ベーコン、かんてん、ミートボール	牛乳、チキンナゲット、とりにく、ベーコン	牛乳、いか、みそ、とりにく、さつまあげ	牛乳、とうふ、油あげ、みそ、とり肉、チーズ	牛乳、なっとう、ぶたにく、かつおぶし
緑	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし、コーン、トマト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン	しょうが、こまつな、えのき、いんげん、こんにやく、だいこん、にんじん	しめじ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、こんにやく、たくあん、いんげん、ほうれんそう、もやし
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、マカロニ、じゃがいも、ドレッシング、ジャム	こめ、バター、オリーブオイル	こめ、あぶら、さとう、さといも	こめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、さとう
小	Kcal 696 P 21.3 F 32.4 Ca 397 塩分 2.1	Kcal 606 P 21.6 F 18.4 Ca 261 塩分 2.5	Kcal 614 P 24.1 F 16.2 Ca 310 塩分 2.4	Kcal 603 P 26.4 F 16.8 Ca 449 塩分 2.2	Kcal 643 P 28.1 F 15.6 Ca 305 塩分 1.8
中	Kcal 948 P 31.1 F 37.9 Ca 534 塩分 2.9	Kcal 742 P 26.2 F 21.3 Ca 267 塩分 3	Kcal 726 P 28.1 F 18 Ca 323 塩分 2.7	Kcal 707 P 30.2 F 18.6 Ca 494 塩分 2.6	Kcal 764 P 33.3 F 17.4 Ca 322 塩分 2.1
休食校	中学校	幼稚園	幼稚園	半田醸芳小	幼稚園
こんだて	23 キャベツサラダ オムレツ あげパン クラム チャウダー	24 はるさめサラダ クレープ わかめ ごはん とんじる	25 くきわかめサラダ にくまん ちゅうか めん しお ラーメン かけじる	26 きりこんぶにも とうふステーキ ごはん かすじる	27 いろどりあえ てづくりミートローフ ごはん てづくり すいとんじる
赤	牛乳、オムレツ、あさり、ベーコン、チーズ	牛乳、わかめ、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	牛乳、ぶたにく、くきわかめ	牛乳、あぶらあげ、みそ、こんぶ、とりにく、さつまあげ、とうふ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご、クリーム、みそ
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ	はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン	ねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、こんにやく、いんげん	たまねぎ、まいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、バター	こめ、さとう、じゃがいも、はるさめ、ごまあぶら	ソフトめん、ごま油、こむぎこ、ドレッシング	こめ、さとう、かたくりこ、さといも、あぶら	こめ、パンこ、すいとん
小	Kcal 948 P 31.1 F 37.9 Ca 534 塩分 2.9	Kcal 743 P 31.8 F 23.3 Ca 399 塩分 2.5	Kcal 627 P 26.5 F 13.4 Ca 301 塩分 3.1	Kcal 607 P 21.4 F 16.6 Ca 412 塩分 2.4	Kcal 857 P 36.4 F 25.5 Ca 379 塩分 2.8
中	Kcal 948 P 31.1 F 37.9 Ca 534 塩分 2.9	Kcal 861 P 36.7 F 25.5 Ca 411 塩分 2.9	Kcal 810 P 33.5 F 14.9 Ca 316 塩分 3.7	Kcal 705 P 24.3 F 18.2 Ca 453 塩分 2.6	Kcal 857 P 36.4 F 25.5 Ca 379 塩分 2.8
休食校	幼稚園 小学校	幼稚園	幼稚園	睦合小	小学校
こんだて	30 かいそうサラダ くりコロッケ パンフキン パン コーン ポターージュ	31 ナムル ピピンバ ごはん こまつな みそじる			
赤	牛乳、かいそう	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、たまご、とりにく、みそ			
緑	かぼちゃ、コーン、たまねぎ、パセリ、もやし、えだまめ、にんじん	たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん、こまつな、ほうれんそう、もやし			
黄	こむぎこ、さとう、バター、くり、あぶら	こめ、さとう、ドレッシング、じゃがいも			
小	Kcal 691 P 20.2 F 27.4 Ca 351 塩分 2.7	Kcal 626 P 25.8 F 17.3 Ca 307 塩分 2.0			
中	Kcal 869 P 24.9 F 30.7 Ca 364 塩分 2.9	Kcal 723 P 29.5 F 19.2 Ca 323 塩分 2.5			
休食校	幼稚園	伊達崎小1、2年			

略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	658(650)	787(830)
P	たんぱく質(g)	25.7(21~23)	30.5(27~40)
-	炭水化物(g)	90.8	113.4
F	脂質(g)	21(14~21)	23(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	359	383
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.7(2.5)



☎581-0250

★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。  
★給食内容等について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。

＜給食センター日記＞  
桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子を見ることができます！