

# 令和6年度

## 10がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	656 (650)	790 (830)
P	たんぱく質(g)	25 (21~32)	29.9 (27~41)
-	炭水化物(g)	90.3	114.6
F	脂質(g)	21.3 (14~22)	23.3 (18~28)
Ca	カルシウム(mg)	336	361
塩分	食塩相当量(g)	2.2 (2.0)	2.7 (2.5)

あか	にく	血や肉となる
みどり	からだ	体の調子を整える
き	ねつ	熱や力の元になる

めあて

運動と栄養について考えよう

- ・7日(月)バイキング給食 睦合小3・4年生
- ・15日(火)バイキング給食 醸芳小5年1組
- ・16日(水)バイキング給食 醸芳小5年2組
- ・23日(水)セレクト給食 半田醸芳小4年
- ・25日(金)リクエスト給食 醸芳中1年生

	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
こんだて	1 コールスローサラダ スパゲッティミートソース パンパン	2 はるさめサラダ ぎょうざ(小中・2) ごはん とうふとチンゲンサイのスープ	3 チンジャオロース あじのてりやき ごはん たぬきじる	4 はなやさいサラダ ハンバーグデミグラスソース ごはん はくさいスープ	
赤	牛乳、ぶたにく、だいず	牛乳、ぎょうざ、とうふ、かまぼこ、とりにく	牛乳、あじ、あぶらあげ、さつまあげ、ぶたにく、チンジャオ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	
緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、パインナッブル	チンゲンサイ、にんじん、きくらげ、きゅうり、キャベツ	にんじん、こんにやく、えのき、しょうが、ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、	たまねぎ、しめじ、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン、プロコロー、カリフラワー	
黄	こむぎこ、さとう、スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、バター	こめ、あぶら、こめあぶら、かたくりこ、はるさめ、さとう	こめ、かたくりこ、バター	こめ、さとう、あぶら	
小	Kcal 636 P 22.6 F 20.4 Ca 303 塩分 2.3	Kcal 629 P 20.9 F 20.0 Ca 308 塩分 2.0	Kcal 600 P 27.2 F 13.5 Ca 293 塩分 1.7	Kcal 632 P 23.0 F 22.0 Ca 280 塩分 1.7	
中	Kcal 816 P 28.3 F 23.4 Ca 319 塩分 2.6	Kcal 751 P 24.3 F 22.7 Ca 324 塩分 3.1	Kcal 700 P 32.1 F 14.8 Ca 310 塩分 2.1	Kcal 748 P 26.2 F 24.8 Ca 287 塩分 2.3	
休食校	醸芳小 睦合小 伊達崎小	睦合小 幼稚園	醸芳小	伊達崎小	
こんだて	7 とりにくとちんげん さいのあえもの のり ごはん えびととうふのチリソース	8 ごほうサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいり コッペパン	9 パンパンジーサラダ だいがくいも(小2中3) ソフトめん しろごま タンタンうどん かけじる	10 わふうサラダ いわしなんばんづけ ごはん とりごほう じる	11 ぶどう(幼小2・中3) しおレモンとむらさき キャベツのサラダ むぎ ごはん とりにくと きのこの カレー
赤	牛乳、のり、とうふ、えび、ツナ	牛乳、ソーセージ、ベーコン	牛乳、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ、わかめ	牛乳、いわし、とりにく、とうふ、みそ	牛乳、とりにく、チーズ
緑	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、トマト、グリピース、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ごぼう	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	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、まいたけ、エリンギ、きよほうにんにく、しょうが、にんじん、プロコロー、むらさきキャベツ、コーン
黄	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	パン、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、みずあめ、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーウ、ドレッシング
小	Kcal 605 P 29.2 F 12.8 Ca 488 塩分 2.1	Kcal 651 P 22.4 F 30.8 Ca 300 塩分 2.7	Kcal 739 P 31.6 F 23.1 Ca 376 塩分 3.4	Kcal 636 P 25.5 F 20.1 Ca 317 塩分 1.9	Kcal 621 P 20.4 F 16.6 Ca 288 塩分 1.8
中	Kcal 717 P 33.3 F 13.8 Ca 537 塩分 2.3	Kcal 835 P 27.8 F 37.1 Ca 326 塩分 3.3	Kcal 962 P 39.5 F 26.6 Ca 413 塩分 4.0	Kcal 760 P 30.2 F 22.9 Ca 338 塩分 2.6	Kcal 740 P 23.3 F 18.3 Ca 301 塩分 2.1
休食校	幼稚園	幼稚園	中学校1・2年	醸芳小	
こんだて	14 スポーツの日 ごほうサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいり コッペパン	15 こんにやくサラダ くりコロッケ パンパン コーン ポタージュ	16 おかかあえ とりのやくみあえ ごはん きのこスープ	17 だいこんサラダ チキンナゲット(幼小2・中3) やさしい ピラフ やさいたっぷり トマトスープ	18 ごまあえ なっとう むぎ ごはん にくじゃが あぶらふり
赤	牛乳、のり、とうふ、えび、ツナ	牛乳、ソーセージ、ベーコン	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	牛乳、ウインナー、チキンナゲット、ベーコン	牛乳、なっとう、ぶたにく
緑	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、トマト、グリピース、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ごぼう	ねぎ、しょうが、にんじん、えのき、なめこ、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、トマト、だいこん、きゅうり、コーン	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、キャベツ、もやし
黄	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	パン、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、みずあめ、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーウ、ドレッシング
小	Kcal 605 P 29.2 F 12.8 Ca 488 塩分 2.1	Kcal 651 P 22.4 F 30.8 Ca 300 塩分 2.7	Kcal 739 P 31.6 F 23.1 Ca 376 塩分 3.4	Kcal 636 P 25.5 F 20.1 Ca 317 塩分 1.9	Kcal 621 P 20.4 F 16.6 Ca 288 塩分 1.8
中	Kcal 717 P 33.3 F 13.8 Ca 537 塩分 2.3	Kcal 835 P 27.8 F 37.1 Ca 326 塩分 3.3	Kcal 962 P 39.5 F 26.6 Ca 413 塩分 4.0	Kcal 760 P 30.2 F 22.9 Ca 338 塩分 2.6	Kcal 740 P 23.3 F 18.3 Ca 301 塩分 2.1
休食校	幼稚園	幼稚園	中学校1・2年	醸芳小	
こんだて	21 いろいろあえ てづくりミートローフ ごはん すいとん とんじる	22 かんてんサラダ ミートボール(幼小2・中3) コッペパン・ ジャム(小) ココアあげパン(幼・中)	23 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	24 きりぼしだいこの にももの さばのみそに ごはん あつあげと じゃがたまの みそじる	25 りっちゃんサラダ からあげ(幼小2中3) クレープ わかめ ごはん とんじる
赤	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご、なまクリーム、みそ	牛乳、ベーコン、だいず、かんてん、とりにく	牛乳、ぶたにく、めかぶ、わかめ	牛乳、さば、なまあげ、みそ、とりにく、さつまあげ	牛乳、わかめ、とりにく、とうふ、みそ、ハム、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく
緑	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし、コーン、トマト	はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン	たまねぎ、こんにやく、だいこん、にんじん、いんげん	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン
黄	こめ、パンこ、はくりきこ、さといも	こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、オリーブ油、ドレッシング	ソフトめん、ごまあぶら、にくまん、ドレッシング	こめ、じゃがいも、さとう	こめ、かたくりこ、じゃがいも、さとう、クレープ
小	Kcal 712 P 28.3 F 22.5 Ca 329 塩分 1.5	Kcal 692 P 23.2 F 32.7 Ca 402 塩分 2.5	Kcal 627 P 26.5 F 13.4 Ca 301 塩分 3.1	Kcal 645 P 27.3 F 17.9 Ca 346 塩分 2.4	Kcal 803 P 29.8 F 29.9 Ca 390 塩分 2.1
中	Kcal 840 P 32.7 F 25.6 Ca 345 塩分 2.0	Kcal 785 P 28.8 F 25.5 Ca 461 塩分 2.7	Kcal 810 P 33.5 F 14.9 Ca 316 塩分 3.7	Kcal 785 P 33 F 21.1 Ca 369 塩分 2.8	Kcal 956 P 35.3 F 34.9 Ca 403 塩分 2.8
休食校	小学校	幼稚園	幼稚園	睦合小1・2年	
こんだて	28 こんにやくきんぴら しゅうまい(幼小2) ごはん チャプスイ	29 キャベツサラダ オムレツ コッペパン・ ジャム(幼・中) ココアあげパン(小)	30 しらすと こまつなのナムル チーズタッカルビ ごはん トック スープ	31 くらげサラダ とうふステーキ ごはん じゃがいもの みそじる	10月8日・17日・21日・ 22日・24日は、中学生が 考えてくれた汁物です。
赤	牛乳、しゅうまい、とりにく、えび、かまぼこ、さつまあげ、ぶたにく	牛乳、オムレツ、あさり、ベーコン、チーズ	牛乳、とりにく、チーズ、ぶたにく、たまご、わかめ、しらす	牛乳、とりにく、あぶらあげ、みそ、わかめ	
緑	キャベツ、もやし、にんじん、いんげん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	しいたけ、にんにく、キムチ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、もやし	しいたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	
黄	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、こんにやく、さとう	こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、ベシヤメルソース	こめ、さとう、さつまいも、ごま、トック、あぶら	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ごま	
小	Kcal 632 P 23.4 F 16.9 Ca 286 塩分 2.0	Kcal 741 P 27.5 F 33.4 Ca 451 塩分 2.6	Kcal 670 P 27.4 F 21.5 Ca 341 塩分 2.4	Kcal 603 P 18.6 F 18.8 Ca 342 塩分 2.0	
中	Kcal 749 P 27.1 F 18.9 Ca 298 塩分 2.9	Kcal 790 P 33.4 F 26.0 Ca 470 塩分 2.9	Kcal 796 P 31.9 F 24.4 Ca 363 塩分 3.0	Kcal 720 P 21.7 F 21.5 Ca 381 塩分 2.3	
休食校	中学校	睦合小 伊達崎小 半田醸芳小 幼稚園	睦合小1・2年 伊達崎小1・2年		

★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

＜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みる事ができます！

