

令和7年度
10がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか

赤

ち

にく

血や肉となる

みどり

緑

からだ

ちようし

ととの

体の調子を整える

き

黄

ねつ

ちから

もと

熱や力の元になる

略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	624 (650)	766 (830)
P	たんぱく質(g)	24.2 (21~23)	29 (27~41)
-	炭水化物(g)	89.8	114.1
F	脂質(g)	20.2 (14~22)	23.2 (18~28)
Ca	カルシウム(mg)	333	359
塩分	食塩相当量(g)	2.3 (2.0)	2.9 (2.5)

めあて

うんどうえいよう運動と栄養について考えよう

かんが

- ・10日(金) 目の愛護デーメニュー
- ・14日(火) 少し遅めの十五夜メニュー
- ・14日(火) バイキング給食
伊達崎小4・5年
- ・16日(木) こおりっ子給食デー
- ・21日(火) リクエスト給食
醸芳中1年生
- ・31日(金) ハロウィンメニュー

		すいようび						もくようび						きんようび					
		1						2						3					
こんだて		ごまあえ さばのしおやき						ピーマンとツナの あえもの あげはるまき						マカロニサラダ おろしハンバーグ					
赤		牛乳、ぶたにく、もずく、とうふ、みそ、さば						牛乳、にくいりワントン、ツナ、はるまき						牛乳、とうふ、みそ、ハンバーグ、ツナ					
緑		えのき、キャベツ、もやし、にんじん						にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、はくさい、ピーマン、もやし						たまねぎ、こまつな、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン					
黄		こめ、じゃがいも、ごま、さとう						こめ、ごまあぶら、あぶら						こめ、マカロニ、たまごなしマヨネーズ、ドレッシング					
小中		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分			
小中		609	24.9	23.1	306	1.8	622	20.2	20.8	261	2.0	647	20.4	22.1	473	2.1			
休食校		728	29.2	26.8	325	2.3	706	22.1	21.4	268	2.2	745	22.4	23.6	483	2.4			
		睦合小						半田小 中6・7組						醸芳小 伊達崎小					
こんだて		8						9						10					
赤		バンバンジーサラダ やきぐりコロッケ						しょうがあえ とりにくの ガーリックやき						もやしサラダ チキンナゲット (幼小2・中3)					
緑		ソフトめん ごもくうどん かけじる						ごはん チャブスイ						ゆかり ごはん トマトとたまごの スープ					
黄		牛乳、とりにく、あぶらあげ						牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、わかめ						牛乳、ベーコン、たまご、チキンナゲット、ツナ					
小中		こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、きゅうり、もやし						はくさい、もやし、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが						セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、もやし、きゅうり、パセリ					
小中		ソフトめん、さとう、コロッケ、あぶら、ドレッシング						こめ、ごまあぶら、かたくりこ						こめ、じゃがいも、オリーブゆ、ドレッシング、ゼリー					
休食校		塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分		
休食校		3.1	641	24.7	19.7	307	2.3	563	24.9	17.8	270	2.2	586	20.4	16.1	268	2.4		
休食校		4.1	849	31.6	22.8	328	2.8	669	28.9	20.0	280	2.9	712	24.4	18.9	274	2.9		
		中学1年						醸芳小											
こんだて		15						16						17					
赤		くきわかめサラダ とんかつ						きゅうりのあさづけ けんさん りんごの コンポート ロイヤルピーチボー ク どん						ぶたにくのキムチ いため にくしゅうまい (小2・中3)					
緑		むぎ ごはん きのこ カレー						カルシウムいり ごはん けんちん じる						ごはん チンゲンサイ とうふスープ					
黄		牛乳、むねにく、とんかつ、くきわかめ						牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、しおこんぶ						牛乳、とうふ、にくしゅうまい、ぶたにく、みそ					
小中		しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン						だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、こんにやく、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご						ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、はくさいキムチ、にんにく、しょうが					
小中		こめ、むぎ、じゃがいも、カレー、あぶら、ドレッシング						こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ						こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ					
休食校		塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分		
休食校		2.5	664	22.3	18.4	272	2.2	598	24.5	14.9	362	2.2	607	23.9	18.0	291	2.4		
休食校		3.4	810	26.7	22.2	284	2.7	702	28.3	16.2	390	3.0	759	29.1	21.9	311	3.1		
														幼稚園					
こんだて		22						23						24					
赤		だいこんサラダ にんじんいりしゅうまい (2コ)						わかめあえ とりにくのヤンニャム ソースかけ						つぼづけあえ なっとう					
緑		ちゅうか めん しおわかめ ラーメン かけじる						ごはん とつくスープ						ごはん あぶらふいり にくじゃが					
黄		牛乳、ぶたにく、わかめ、にんじんいりしゅうまい						牛乳、とりにく、たまご、わかめ						牛乳、ぶたにく、なっとう					
小中		キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし、コーン、だいこん、きゅうり						にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、しょうが						にんじん、たまねぎ、こんにやく、さやいんげん、キャベツ、もやし、つぼづけ					
小中		ちゅうかめん、ドレッシング						こめ、もち、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、あぶら、さとう						こめ、あぶら、じゃがいも、さとう					
休食校		塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分		
休食校		2.7	537	23.1	13.3	274	3.1	692	29.9	20.4	281	1.9	590	26	14.8	294	2.0		
休食校		3.7	733	30.2	16.0	291	3.9	733	30.2	16	291	3.9	817	34.8	22.8	290	2.2		
		睦合小1・2年						幼稚園 睦合小											
こんだて		29						30						31					
赤		ごもくきんびら しろみざかなの タルタルやき						レンコンの からしマヨあえ いわしうめに						キャベツサラダ ハロウィン フライドポテト					
緑		カルシウムいり ごはん ニラと たまねぎの すましじる						ごはん とんじる						チキン ライス パンプキン ポターージュ					
黄		牛乳、なると、とうふ、さけ、チーズ、さつまあげ、とりにく						牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、いわしうめに						牛乳、とりにく、かまぼこ					
小中		にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、ごぼう、こんにやく、パセリ						はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、コーン、えだまめ、キャベツ						たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし					
小中		こめ、さとう、たまごなしタルタルソース						こめ、さといも、たまごなしマヨネーズ、さとう						こめ、バター、ポターージュ、さとう、ポテト、あぶら、ドレッシング					
休食校		塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分		
休食校		2.5	640	30.5	21.0	401	2.4	631	24.4	21.6	358	1.9	698	19.2	20.2	294	2.8		
休食校		3.4	758	35.6	23.7	435	2.8	760	28.9	25.1	391	2.3	865	22.1	25	309	3.6		
		小学校						睦合小											

★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