



# 10月の予定献立表



令和4年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金																				
3 ④ 634 ⑤ 782	4 ④ 700 ⑤ 831	5 ④ 644 ⑤ 757	6 ④ 665 ⑤ 850	7 ④ 654 ⑤ 817																				
豚丼 みそ汁	ごはん すき焼風煮 さばの生姜煮	ごはん 豚汁 チキンみそカツ ヨーグルト	黒砂糖パン ミネストローネ 鶏肉のソテー ミルメークココア	カレーうどん ちくわいそべ揚げ ブルーベリーゼリー																				
精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう たまねぎ みりん しょうゆ 長ねぎ 三温糖 みそ 豆腐 長ねぎ あじ さば かつお 油揚げ	精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 料理酒 長ねぎ 三温糖 みりん しょうゆ 高野豆腐 さば 水あめ 生姜 しょうゆ	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 ごぼう 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 豆腐 つきこんにやく みそ 長ねぎ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 香辛料 植物油 米油 脱脂粉乳 全粉乳 げんじ 寒天 香料	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 バター じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 大豆 コツメ こしょう グラウト トマトチップ パセリ 鶏肉 しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 じゃがいも ビーツ しょうゆ 砂糖 みりん 玉ねぎ 米油 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー 食塩 大豆	めん あじ さば かつお 昆布 加ふる(魚醤) 鶏肉 人参 ぶなしめじ 油揚げ みりん ごぼう 長ねぎ 小松菜 つと そばつゆ 玉ねぎ たら ぐち でん粉 食塩 砂糖 小麦粉 あおさ 大豆 米油 砂糖 ブルーベリー 寒天																				
10	11 ④ 614 ⑤ 798	12 ④ 635 ⑤ 790	13 ④ 595 ⑤ 816	14 ④ 677 ⑤ 841																				
スポーツの白 スポーツの秋	ごはん おでん 鶏ねぎ黒こしょうメンチ	ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根	スライスパン カレー味ポトフ ほうれん草とコーンのサラダ チョコクリーム	長崎ちゃんぽん ぎょうざ																				
精白米 強化米 麦 大根 人参 こんにやく うずら卵 がんもどき ひじきボール(たら ほっけ 卵白) 三温糖 しょうゆ 酒 昆布 鶏肉 長ねぎ 鶏卵 パン粉 加工でん粉 黒コショウ 食塩 砂糖 米粉 食塩 砂糖 でん粉 白こしょう 米油	精白米 強化米 麦 水餃子(こま 豚肉 鶏肉 小麦 大豆) 小松菜 たら しょうゆ こしょう 食塩 ごま 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 にんじん 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤 ごま 大根 大豆 片栗粉 三温糖 米油	精白米 強化米 麦 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン バター にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ アヒル しょうゆ 塩 大豆 カレー粉 ほうれん草 コーン ハム 青じそドレッシング(レモン 魚醤) 水あめ 砂糖 ヨーグルト ココアパウダー 小麦粉 脱脂粉乳 食塩	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン バター にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ アヒル しょうゆ 塩 大豆 カレー粉 ほうれん草 コーン ハム 青じそドレッシング(レモン 魚醤) 水あめ 砂糖 ヨーグルト ココアパウダー 小麦粉 脱脂粉乳 食塩	めん ごま油 豚肉 生姜 つと ほたて 料理酒 玉ねぎ 人参 キャベツ うずら卵 長ねぎ こしょう ラーメンスープ(乳) にんにく キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 豚肉 ひじき 米油 でん粉 しょうゆ ごま油 砂糖 魚介エキス 食塩 小麦 大豆粉 米油																				
17 ④ 748	18 ④ 686 ⑤ 797	19 ④ 614 ⑤ 760	20 ④ 643 ⑤ 830	21 ④ 620 ⑤ 762																				
豚キムチチャーハン わかめスープ 肉団子 ベビーチーズ	ごはん ④ のり佃煮 かぼちゃもち汁 さばの味噌煮	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 白菜のおかか和え	ココアパン ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト 白花豆コロッケ																				
精白米 強化米 麦 豚肉 キムチ(りんご ごま) 白菜 長ねぎ こしょう 食塩 中華スープ 豆腐 わかめ 長ねぎ 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 オイル(1kg) 砂糖 しょうゆ 食酢 アヒル でん粉 酢 ナチュラルチーズ	精白米 強化米 麦 かぼちゃもち 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ あじ さば かつお しょうゆ みりん 食塩 鶏肉 つきこんにやく さば でん粉 みそ 砂糖 水あめ 砂糖 豆乳 水あめ 砂糖 醤油 のり 食塩 でん粉 粉砕色素	精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 ひじきボール(たら ほっけ 卵白) いんげん 生姜 三温糖 料理酒 こんにやく みりん みそ しょうゆ ごま油 ごま 白菜 かつお節 しょうゆ	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ココア バター ミートボール じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく グラウト トマトチップ アヒル 三温糖 食塩 大豆 マカロニ 三温糖 きゅうり ハム チーズ 卵不使用マヨネーズ(大豆) 食塩 こしょう	めん 米油 人参 バーツ 玉ねぎ ビーツ マツタケ ぶなしめじ えのきたけ 食塩 こしょう しょうゆ ワイン白 パセリ にんにく みりん エリンギ 生乳 乳製品 砂糖 白花いんげん豆 じゃがいも バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 でん粉																				
24 ④ 646 ⑤ 767	25 ④ 647 ⑤ 786	26 ④ 716 ⑤ 892	27 ④ 614 ⑤ 828	28 ④ 647 ⑤ 813																				
ごはん 相性汁(豆乳入り) つくねハンバーグ	ごはん 八宝菜 たこ型たこ焼き	キーマカレー フルーツゼリー和え	まるパン クラムチャウダー 鶏唐揚げ	かき揚げうどん かぼちゃプリン(卵・乳不使用)																				
精白米 強化米 麦 鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ 大根 長ねぎ 豆腐 豆乳 あじ さば かつお みそ 油揚げ 小松菜 鶏肉 パン粉 卵白 でん粉 大豆粉 長ねぎ 砂糖 しょうゆ 香辛料 食塩 片栗粉 玉ねぎ 小麦粉	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 うずら卵 ビーツ 生姜 中華スープ 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖 きくらげ かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 生姜 砂糖 食塩	精白米 強化米 麦 米油 生姜 にんにく 玉ねぎ 鶏肉 人参 マツタケ ビーツ 大豆 加ふる(乳) トマトチップ 枝豆 洋梨 甘栗みかん みかんゼリー(みかん果汁 グラニュー糖)	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン あさり ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 コツメ パセリ こしょう 食塩 鶏肉 しょうゆ 米粉 水あめ 生姜 小麦粉 でん粉 唐辛子 パプリカ 米油	めん 鶏肉 にんじん しいたけ しょうゆ 長ねぎ 小松菜 昆布 あじ さば かつお ごぼう つと みりん かき揚げ(玉ねぎ にんじん 小麦粉 米油 ごぼう 春菊 食塩 バーツ(バター)) かぼちゃペースト 砂糖 水あめ 豆乳 食塩 粉あめ																				
31 ④ 636 ⑤ 877	<p>☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は、牛乳はつきません)</p> <p>☆料理によってスプーンがつきます</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください ☆お米は、豊浦産を使用しています</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆ 10月31日(月)は給食口座振替日です</p> <p>10月平均栄養価 I栄養 - たんぱく質 脂質 塩分</p> <table border="1"> <tr> <td>低学年</td> <td>584kcal</td> <td>23.1g</td> <td>19.7g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>647kcal</td> <td>25.1g</td> <td>20.7g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>714kcal</td> <td>27.2g</td> <td>21.9g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>807kcal</td> <td>30.9g</td> <td>24.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table> <p>☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。</p>				低学年	584kcal	23.1g	19.7g	2.2g	中学年	647kcal	25.1g	20.7g	2.4g	高学年	714kcal	27.2g	21.9g	2.7g	中学生	807kcal	30.9g	24.9g	3.2g
低学年	584kcal	23.1g	19.7g	2.2g																				
中学年	647kcal	25.1g	20.7g	2.4g																				
高学年	714kcal	27.2g	21.9g	2.7g																				
中学生	807kcal	30.9g	24.9g	3.2g																				
カレーピラフ 飲むヨーグルト ミートボールスープ たまねぎコロッケ	<p>~10月10日は、自の愛護デーです~</p> <p>目を大切に!</p>																							
精白米 強化米 麦 バター 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 トマトチップ アヒル 食塩 こしょう コーン いんげん 生乳 乳製品 砂糖 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ たら しょうゆ 酒 豚肉 食塩 香辛料 米油																								