



10月の予定献立表



令和5年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
2 ㊦ 634 ㊧ 782	3 ㊦ 614 ㊧ 798	4 ㊦ 635 ㊧ 790	5 ㊦ 660 ㊧ 842	6 ㊦ 678 ㊧ 797																									
豚丼 みそ汁	ごはん おでん 鶏ねぎ黒こしょうメンチカツ	ごはん 水餃子スープ マーボー大根	まるパン 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 鶏天ぷら ブルーベリーゼリー																									
精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ ごぼう みりん 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 大根 人参 こんにゃく うすら卵 がんもどき ひじき たらこ ほっけ 卵白 三温糖 料理酒 昆布 しょうゆ 鶏肉 長ねぎ 鶏卵 パン粉 加工でん粉 黒こしょう 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 玉ねぎ 豆腐 人参 しょうゆ がらスープ こしょう 食塩 ごま 生姜 にんにく 豚肉 ごま油 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤 大根 大豆 片栗粉 三温糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリン バター ジャがいも にんじん 玉ねぎ バレオ キャベツ 大豆 コップ しょうゆ だし粉 トマトケチャップ 鶏肉 しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 米油 ジャがいも ピーナツ しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 玉ねぎ 黒糖ぶどう糖酒糖 砂糖 コップ ガー 食塩 香料 植物油脂	めん あじ さば かつお いわし 昆布 加ふろく(魚油) 鶏肉 人参 ぶなしめじ 油揚げ みりん 長ねぎ 小松菜 つと そばつゆ たまねぎ ごぼう 鶏肉 小麦粉 食塩 でん粉 大豆粉 米油 砂糖 アルバリー 寒天																									
9	10 ㊦ 662 ㊧ 829	11 ㊦ 687 ㊧ 825	12 ㊦ 595 ㊧ 816	13 ㊦ 616 ㊧ 761																									
スポーツの白 スポーツの秋	ごはん マーボー豆腐 焼きビーフン	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 ひじき春巻	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	きのこスパゲティー 白花豆コロッケ 元気ヨーグルト																									
精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 ピーナツ キャベツ 玉ねぎ 人参 ごま油 豚肉 きくらげ ピーナツ オリーブオイル 食塩 しょうゆ ゆかり 砂糖	精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 みりん みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま たけのこ 人参 豚肉 ひじき ごま油 米油 しょうゆ でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 しょうゆ 香辛料 小麦粉 食塩 加工でん粉	精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 みりん みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま たけのこ 人参 豚肉 ひじき ごま油 米油 しょうゆ でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 しょうゆ 香辛料 小麦粉 食塩 加工でん粉	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリン バター にんにく 人参 玉ねぎ ジャがいも キャベツ アイズ しょうゆ 食塩 大豆 加ふろく ほうれん草 トマト ハム 青じそドレッシング(レモン) かつお節(鰹) 魚油 ココア 小麦粉 脱脂粉乳 水あめ 砂糖 ショートニング 食塩	めん 米油 人参 バター 玉ねぎ ピーナツ マツタケ(ふなしめじ) えのきたけ 食塩 こしょう しょうゆ 白ウチ 白菜 にんにく みりん エリンギ 白花いんげん豆 ジャがいも バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 でん粉 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料																									
16 ㊦ 649 ㊧ 780	17 ㊦ 581 ㊧ 800	18 ㊦ 646 ㊧ 767	19 ㊦ 616 ㊧ 762	20 ㊦ 698 ㊧ 806																									
ごはん すき焼き風煮 真ほっけちゃんちゃんフライ	豚キムチチャーハン 海藻スープ 肉団子 ベビーチーズ	ごはん 相性汁(豆乳入り) つくねハンバーグ	黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 チキンオープン焼き	みそラーメン 飲むヨーグルト 中華ラビオリ																									
精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 料理酒 三温糖 みりん しょうゆ 高野豆腐 真ほっけ パン粉 小麦粉 バッター粉 キャベツ 長ねぎ 味噌 米油	精白米 強化米 麦 豚肉 キムチ(昆布) 白菜 長ねぎ こしょう 食塩 中華スープ ひじき 茗荷かめ 昆布 もやし 鶏卵 バター 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 豆腐 食塩 鶏肉 豚脂 玉ねぎ オリーブオイル 生姜 砂糖 しょうゆ 食酢 でん粉 香辛料 マツタケ	精白米 強化米 麦 鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ だいこん 長ねぎ 豆腐 あじ さば かつお いわし みそ 油揚げ 小松菜 豆乳 鶏肉 玉ねぎ パン粉 しょうゆ 長ねぎ 小麦粉 砂糖 卵白 香辛料	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリン 黒砂糖 バター ミートボール ジャがいも 玉ねぎ 人参 にんにく だし粉 トマトケチャップ アイズ 三温糖 食塩 大豆 鶏肉 パン粉 アイズ バター 香辛料 砂糖 植物油脂 しょうゆ 食塩 赤ピーナツ	めん 米油 料理酒 生姜 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 マスタード(こま さば) がらスープ 長ねぎ ひじき つと ごま 生乳 乳製品 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 豚脂 鶏肉 しょうゆ でん粉 砂糖 魚介類 豚骨だし 香辛料 食塩 小麦粉 米油 水あめ																									
23 ㊦ 638 ㊧ 789	24 ㊦ 647 ㊧ 786	25 ㊦ 716 ㊧ 892	26 ㊦ 614 ㊧ 798	27 ㊦ 678 ㊧ 843																									
ごはん はちはいどうふ 鶏ちゃん焼き	ごはん 八宝菜 タコ型たこ焼き	キーマカレー フルーツゼリー和え	スライスパン クラムチャウダー バジル白身魚フライ みかんジャム	かき揚げうどん 米粉のスイートポテト																									
精白米 強化米 麦 豆腐 チンゲンサイ さといも 人参 でん粉 しいたけ 鶏卵 ほうれん草 料理酒 しょうゆ みりん 鶏肉 キャベツ ピーナツ 人参 赤みそ みりん 料理酒 しょうゆ 米油 にんにく 豆板醤	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 ごま油 片栗粉 うすら卵 ピーナツ 生姜 中華スープ きくらげ 三温糖 がらスープ 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 にんじん マツタケ 枝豆 ピーナツ 大豆 加ふろく トマトケチャップ 食塩 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁 グレープ糖)	小麦粉 砂糖 食塩 だし粉 イースト マガリン あさり バター ジャがいも 人参 玉ねぎ 食塩 バター 小麦粉 牛乳 コップ バレオ こしょう ほき パン粉 小麦粉 大豆 バジル 食塩 米油 水あめ みかん 砂糖	めん 鶏肉 にんじん しいたけ しょうゆ みりん 長ねぎ 小松菜 昆布 あじ さば かつお いわし ごぼう つと かき揚げ(玉ねぎ 人参 小麦粉 米油 ごぼう 香菊 食塩 バター(バター) さつまいも 砂糖 マツタケ(ふなしめじ) ヨートニング 米粉 食塩																									
30 ㊦ 660 ㊧ 773	31 ㊦ 617 ㊧ 858	<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(火)は給食口振替日です</p> <p>10月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1杯(1)</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>585 kcal</td> <td>23.1g</td> <td>19.8g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>645 kcal</td> <td>25.0g</td> <td>20.8g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>711 kcal</td> <td>27.1g</td> <td>21.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>804 kcal</td> <td>30.8g</td> <td>24.7g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>				1杯(1)	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	585 kcal	23.1g	19.8g	2.1g	中学年	645 kcal	25.0g	20.8g	2.3g	高学年	711 kcal	27.1g	21.9g	2.6g	中学生	804 kcal	30.8g	24.7g	3.1g
	1杯(1)	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	585 kcal	23.1g	19.8g	2.1g																									
中学年	645 kcal	25.0g	20.8g	2.3g																									
高学年	711 kcal	27.1g	21.9g	2.6g																									
中学生	804 kcal	30.8g	24.7g	3.1g																									
ごはん 飲むヨーグルト 豚汁 チキンみそカツ	カレーピラフ ミートボールスープ 北海道たまねぎコロッケ かぼちゃプリン	<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>																											
精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 豚肉 料理酒 ごぼう にんじん 玉ねぎ ジャがいも 大根 豆腐 つきこんにゃく みそ 長ねぎ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 小麦粉 米 米粉 でん粉 香辛料 植物油脂 米油	精白米 強化米 麦 バター 米油 アイズ 食塩 コップ 人参 玉ねぎ 鶏肉 加ふろく トマトケチャップ こしょう いんげん 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ がらスープ 春雨 小松菜 食塩 玉ねぎ かつお油漬 大豆油 パン粉 酒 米油 びんご かぼちゃバター 砂糖 水あめ 粉飴 ぶどう糖果糖液糖 豆乳 食塩 香料	<p>☆自を大切に!</p>																											