



# 10月の予定献立表



令和6年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>10月平均栄養価</b> エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 低学年 578kcal 22.4g 19.2g 2.2g 中学年 650kcal 24.6g 20.4g 2.4g 高学年 721kcal 26.8g 21.7g 2.7g 中学生 813kcal 30.3g 24.4g 3.2g	<b>1</b> ① 714 ② 893 ポークカレー フルーツゼリー和え	<b>2</b> ① 657 ② 795 ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 タコ型たこ焼き	<b>3</b> ① 598 ② 772 ココアパン カレー味ポトフ きのごソースハンバーグ	<b>4</b> ① 667 ② 782 しょうゆラーメン 道産パン粉のメンチカツ 温州みかんゼリー
	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 ジャがいも 生姜 マーレード カレーフレーク(小麦) 大豆 にんにく 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁 グラニュー糖)	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 かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 大豆	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン コブ ジャガイモ にんにく 人参 玉ねぎ ジャがいも キャベツ 片栗粉(かつお節)入 食塩 大豆 カレー粉 こしょう ルバーグ(鶏肉 豚肉) ケチャップ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ デミグラスソース(牛肉)	めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラーメン(かつお) さば にぼし 小麦 大豆 がらスープ(ゼリー) 小麦 大豆 長ねぎ つと たけのこ 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 食塩 米油 みかん 砂糖 粉あめ
	<b>7</b> ① 672 ② 880 にんじんピラフ クリームソース 肉団子	<b>8</b> ① 653 ② 811 ごはん みそちゃんこ汁 大根のそぼろ煮	<b>9</b> ① 643 ② 782 ごはん 飲むヨーグルト 噴火湾汁 和風きんぴら包み焼き ④ ベビーチーズ	<b>10</b> ① 619 ② 837 スライスパン ミートボールのトマト煮 ささみカツ ブルーベリージャム
精白米 強化米 麦 人参 コブ 赤ピーマン 白身魚(かつ) 野菜(かつ) 鶏肉 大豆 パーティ 玉ねぎ ぶなしめじ コブ 牛乳 生クリーム ケチャップ 片栗粉 こしょう 白ワイン 人参 いんげん 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 にんにく 食塩 大豆 豚肉 香辛料 生姜 酒 食酢 砂糖 片栗粉	精白米 強化米 麦 とり団子 油揚げ ごぼう 白菜 人参 長ねぎ みそ がらスープ(ゼリー) 小麦 大豆 昆布 あじ さば かつお いわし 椎茸 生姜 豆腐 生姜 鶏肉 米油 料理酒 人参 いんげん しょうゆ 三温糖 大根 片栗粉	精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 昆布 みそ 人参 大根 白菜 ほたて 豆腐 鮭 つきこんにゃく 長ねぎ ごぼう えのきたけ 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 人参 砂糖 みりん 生姜 ごま 食塩 片栗粉 大豆 チョコレート(乳)	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ミートボール ジャがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 大豆 ケチャップ トマトケチャップ 片栗粉(かつお節)入 三温糖 食塩 米油 ささみ パン粉 小麦粉 でん粉 大豆粉 食塩 香辛料 植物油 米油 ブルーベリー 砂糖 水あめ	めん 鶏肉 人参 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 ごぼう 春菊 小麦粉 食塩 米油 パーティ(かつお) 糖類 上白糖 ブルーベリー(果肉) ブルーベリー(ジュレ) 寒天
<b>14</b> スポーツの日 	<b>15</b> ① 606 ② 792 ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え ④ ヨーグルトレーズン	<b>16</b> ① 672 ② 845 ごはん ワンタンスープ 酢豚 ④ ひじきのり	<b>17</b> ① 633 ② 817 黒砂糖パン ミネストローネ マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ)	<b>18</b> ① 658 ② 777 ミートソーススパゲティ 十勝大豆コロッケ
精白米 強化米 麦 人参 玉ねぎ 豚肉 人参 ジャがいも ぶなしめじ ビーツ 生姜 にんにく ハヤシライス(小麦 大豆 豚肉) 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁 グラニュー糖)	精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ しょうゆ 三温糖 中華スープ みそ 豆板醤(大豆) 米油 片栗粉 切り干し大根 きゅうり ハム 青じそ(レタ)が(れん) かつお節(れん) 魚露 大豆 小麦 いりごま	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 いわし 昆布 椎茸 みりん 食塩 鶏肉 つきこんにゃく さば みそ 砂糖 でん粉	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン あさり パーティ ジャがいも 人参 玉ねぎ 食塩 パーティ 小麦粉 牛乳 片栗粉(小麦 大豆) パーティ こしょう かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム 豚肉 さつまいも ほうれん草 人参 砂糖 豆乳 白ワイン 食塩 パン粉 米油 水あめ みかん 砂糖	めん 人参 さば かつお いわし 昆布 椎茸 鶏肉 人参 油揚げ みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと さつまいも でん粉 小麦粉 食塩 米油 果糖ぶどう糖 砂糖 コブ(かつ) 食塩 香辛料 大豆
<b>21</b> ① 712 ② 890 ハヤシライス フルーツゼリー和え	<b>22</b> ① 637 ② 789 ごはん 家常豆腐 ハリハリサラダ 世界の料理を知ろう⑤	<b>23</b> ① 657 ② 768 ごはん かぼちゃもち汁 さばの味噌煮	<b>24</b> ① 614 ② 798 スライスパン クラムチャウダー かぼちゃとさつまいものコロッケ みかんジャム	<b>25</b> ① 681 ② 802 五目うどん さつまいも天ぷら ミルメークココア
<b>28</b> ① 648 ② 841 ごはん 筑前煮 コーンしゅうまい	<b>29</b> ① 687 ② 857 ガパオ風ライス フォーガー	<b>30</b> ① 621 ② 776 ごはん さつまいも すき焼き風煮	<b>31</b> ① 616 ② 777 まるパン 野菜のデミグラスソース煮 ほうれん草とコーンのサラダ かぼちゃプリン	☆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) ☆はしは毎日持ってきてください ☆料理によってスプーンがつきます ☆献立は都合により変更する場合があります ☆10月31日(木)は給食口座振替日です
精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 椎茸 いんげん 高野豆腐 三温糖 しょうゆ 料理酒 みりん 昆布 とうもろこし 玉ねぎ 魚肉すり身 豚脂 でん粉 豆腐 パン粉 みりん	精白米 強化米 麦 豚肉 にんにく 玉ねぎ ビーツ 赤ピーマン 三温糖 豆板醤(大豆) 大豆 しょうゆ 米油 人参 米糠(米) でん粉 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ 鶏肉 しょうゆ 長ねぎ がらスープ(ゼリー) 小麦 大豆 食塩 三温糖	精白米 強化米 麦 さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば かつお いわし 昆布 鶏肉 料理酒 みそ 豚肉 しょうゆ 料理酒 たまねぎ 白菜 しらたき 三温糖 みりん 高野豆腐 長ねぎ	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ デミグラスソース(牛肉) 片栗粉 トマトソース トマトケチャップ トマトジュレ 片栗粉(かつお節)入 こしょう ほうれん草 コブ ハム 青じそ(レタ)が(れん) かつお節(れん) 魚醤 大豆 小麦 かぼちゃ(れん) 砂糖 水あめ ショートニング 豆乳	