

令和6年度 10月 学校給食献立表

柴田町学校給食センター

日曜日	献立名	エネルギーのもとになる (きいろの食品)	からだをつくるもとになる (あかの食品)	からだの調子を整えるもとになる (みどりの食品)		エネルギー kcal	
				たんぱく質 g	脂質 g	小	中
1 火	ごはん さばのカレー風味焼き ぶた肉とれんこんのみそ炒め まいだけ汁	米 米油 さとう ごま油 さといも	牛乳 さば ぶた肉 みそ とうふ	れんこん たけのこ こねぎ まいだけ だいこん 長ねぎ	618 30.3 18.4 2.5		
2 水	米粉サンドパン 豆腐ハンバーグのケチャップソース マカロニサラダ ポトフ	米粉パン パン粉 小麦粉 オリーブ油 さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	牛乳 とり肉 とうふ 魚肉ソーセージ ウインナー	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり セロリ だいこん キャベツ	622 25.9 25.7 3.0	772 31.4 30.1 3.6	
3 木	ごはん ヤンニョムチキン ナムル キムチスープ	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう ごま ドレッシング 米油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 大豆もやし にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく 長ねぎ なら	627 28.7 17.7 2.7	781 34.5 19.9 3.5	
4 金	ごはん いわしの梅煮 昆布のピリから炒め煮 秋野菜のみそ汁	米 さとう でんぷん ごま油 さといも	牛乳 いわし すきこんぶ ぶた肉 油あげ みそ	梅肉 にんじん 長ねぎ しめじ えのきたけ たもぎたけ だいこん はくさい きぬさや	656 28.0 21.9 2.4	818 33.5 25.1 3.1	
7 月	ココアパン 味付き肉だんご(小2個、中3個) カラフルサラダ さつまいものポタージュ	パン ココア パン粉 ドレッシング バター さつまいも ルウ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ 生クリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ	667 23.9 25.3 2.6	850 29.6 31.6 3.5	
8 火	わかめごはん すぶた ちゃんぽん風春雨スープ ブルーベリーゼリー	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 春雨 ブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ ぶた肉 ぶたレバー ベーコン なると	たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ コーン きくらげ	672 21.8 18.6 3.6	825 25.4 21.1 4.4	
9 水	米粉黒糖パン 野菜塩ラーメン えびしゅうまい(小・中2個) ごぼうサラダ	米粉パン 黒糖 米油 ちゃんぽんめん ごま油 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 なると えび たら ツナ	もやし にんじん はくさい たけのこ 玉ねぎ ごぼう きゅうり	595 26.0 25.4 3.4	781 33.5 31.2 4.4	
10 木	ごはん 高野豆腐のカップ焼き 豚丼の具 かきたま汁	米 マヨネーズ パン粉 米油 さとう ごま でんぷん	牛乳 凍り豆腐 ツナ チーズ ぶた肉 たまご わかめ	玉ねぎ パセリ こんにゃく たもぎたけ グリンピース にんじん たけのこ 長ねぎ えのきたけ	823 41.0 23.4 2.9		
16 水	おからパン ミートソースグラタン まめまめサラダ ラビオリスープ	パン オリーブ油 さとう マカロニ グラタンソース ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 おから ぶた肉 ぶたレバー チーズ 大豆 とり肉 魚肉ソーセージ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ 枝豆 コーン にんじん ほうれん草	637 30.2 28.7 3.2	739 35.0 32.3 3.7	
17 木	ごはん さんまのかば焼き 小松菜の炒り煮 ひきな汁	米 でんぷん 大豆油 さとう ぶ	牛乳 さんま さつまいも とうふ 油あげ みそ	小松菜 もやし こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	624 23.2 20.4 2.5	789 28.1 24.3 3.1	
18 金	ごはん 納豆 白菜のおかか和え 煮込みおでん	米 さとう でんぷん	牛乳 納豆 かつお節 さつまいも たちうお たこ がんもどき ちくわ とり肉 こんぶ ウインナー	はくさい もやし にんじん だいこん こんにゃく	666 33.1 18.0 3.1	806 37.5 19.4 3.5	
21 月	横割り丸パン ハムカツ(バックソース) コーンじゃが ふわふわたまごスープ	パン パン粉 大豆油 バター じゃがいも マカロニ でんぷん	牛乳 ハム 魚肉ソーセージ チーズ たまご	コーン 枝豆 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 パセリ	646 26.2 25.7 3.4	766 30.5 28.5 4.2	



※牛乳は毎日つきます。

22 火	ごはん 笹かまぼこのピザ風味焼き カレーそば 大根と豆腐のスープ	米 オリーブ油 米油 さとう	牛乳 ささかまぼこ チーズ とり肉 大豆 たまご とうふ	トマト パセリ にんじん しいたけ グリンピース だいこん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	645 26.1 21.3 2.9	803 31.2 24.0 3.4	
23 水	米粉パン いちごジャム きのこスパゲティ チキンナゲット(小2個、中3個) ポテトサラダ	米粉パン いちごジャム スパゲティ 米油 でんぷん さとう 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	エリンギ マッシュルーム しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり	627 31.5 19.5 3.4	801 39.6 24.2 4.6	
25 金	ごはん ポークカレー 野菜コロッケ かみかみサラダ みかんゼリー	米 大麦 じゃがいも カレールウ パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 大豆油 ごま油 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 生クリーム さきいか	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース りんご コーン いんげん きゅうり だいこん	743 20.6 20.9 3.0	893 23.9 22.0 3.3	
28 月	チョコレートパン 五目うどん さつまいもの天ぷら れんこんサラダ	パン チョコレート うどん さつまいも 天ぷら粉 ごま 大豆油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 油あげ なると ツナ	しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ はくさい 長ねぎ れんこん きゅうり 赤パプリカ	603 24.5 23.3 2.5	784 29.8 29.1 3.5	
29 火	ごはん とりのてり焼き 春雨サラダ 豚汁 ヨーグルト	米 さとう でんぷん 春雨 ドレッシング さといも	牛乳 とり肉 魚肉ソーセージ ぶた肉 とうふ みそ ヨーグルト	にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく 長ねぎ だいこん はくさい しめじ	655 31.1 13.6 2.5	805 36.8 15.0 3.1	
30 水	米粉パン オムレツのデミグラスソース クリームシチュー りんご	米粉パン さとう じゃがいも ルウ	牛乳 たまご ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー りんご	601 25.8 20.1 2.8	741 31.8 23.8 3.4	
31 木	ごはん かぼちゃ焼肉フライ ホイコーロー わかめスープ	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 米油 ごま油	牛乳 ぶた肉 なると わかめ とうふ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ピーマン エリンギ 赤パプリカ 黄パプリカ もやし にんじん きぬさや	623 24.9 17.5 2.7	800 29.8 21.4 3.2	
<p>こんげつ 学校の 今月の 平均栄養量</p> <p>へいきんえいようりょう</p>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
		640	26.8	21.2	2.9		
		799	32.4	24.9	3.6		

- 食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
- 献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。
- 太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。
- 毎月19日は「食育の日」です。感謝の心を忘れずにいたしましょう。



今月の柴田の地場産物

★米・米粉 (柴田町産)

☆ぜいたくみそ (下名生ファームさん)

★きゅうり (海老穴 佐藤 源吉さん)

～地域の恵みに感謝していただきます～

リクエスト献立

10/25 (金) ★船岡中学校より *ヘルシーメッセージ*

みんなが好きそうなカレーを選びました。他にもみなさんに喜んでもらえるような給食メニューにしたので、ぜひおいしく食べてください。

10/29 (火) ★柴田小学校より *ヘルシーメッセージ*

保健環境委員で、しるもので人気のメニューを考えました。のこさず食べてください。三角食べもしてみてください。

○太字・斜線がリクエストメニューになります。

今月の献立のお知らせ

3日(木) 外国の料理を知ろう! ~韓国~

7日(月) 旬の食材を味わおう! ~さつまいも~

8日(火) 目の愛護デー献立

17日(木) 旬の食材を味わおう! ~さんま~

23日(水) 旬の食材を味わおう! ~きのこ~

28日(月) 読書週間献立①「おおきな おおきな おいも」から さつまいもの天ぷら

30日(水) 読書週間献立②「かぼちゃスープのおふろ」から クリームシチュー

31日(木) ハロウィン献立

