



令和5年 10月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：食べ物の旬を知ろう

国見町給食センター

| 日曜 | 献立名 | 体の組織をつくる食品 | 体の調子を整える食品 | エネルギーのもとになる食品 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | 給食休み |
|--------------------------|---|--|---|---|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| 2月 | ごはん 牛乳 とうふハンバーグ野菜あんかけ ひじきサラダ 青菜のみそ汁 | 牛乳 とうふ とり肉 おから ひじき ハム 油揚げ みそ | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ きゅうり キャベツ とうもろこし 小松菜 | ごはん でん粉 さとう ごま油 | 幼 - 小 681 中 846 | - 24.2 28.8 | - 17.4 19.6 | - 2.2 2.5 | 幼稚園 |
| 3火 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き ちぐさ和え とん汁 | 牛乳 さば たまご ぶた肉 とうふ みそ | きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ | ごはん さとう こめ油 じゃがいも | 幼 450 小 583 中 739 | 19.4 24.3 29.8 | 16.8 21.0 24.3 | 1.7 2.3 2.8 | |
| 4水 | ごはん 牛乳 ポークシュウマイ ごぼうサラダ チャプスイ | 牛乳 ぶた肉 マグロオイルフレーク みそ かまぼこ | 玉ねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし 干しいたけ キャベツ さやいんげん | ごはん 小麦粉 さとう ごま油 ごま マヨネーズ | 幼 450 小 593 中 751 | 16.4 21.1 25.6 | 16.0 20.4 23.5 | 1.4 1.9 2.2 | |
| 5木 | コッパパン キャラメルクリーム 牛乳 ミートローフ コールスローサラダ とり肉とじゃがいものスープ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 卵 | 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 | パン キャラメルクリーム パン粉 ドレッシング じゃがいも | 幼 124 小 - 中 795 | 6.1 - 40.9 | 7.0 - 20.9 | 0.2 - 3.0 | 幼牛乳のみ 小学校 |
| 6金 | 🍷さかなの日献立🍷 毎月3日~7日は、さかなの日です。ししゃもは頭からしっぽまで、骨ごと食べられる魚です。カルシウムもとれ、成長期におすすめの魚です。 | 牛乳 ししゃも とり肉 さつま揚げ くきわかめ とうふ みそ わかめ | しそ ごぼう にんじん 長ねぎ | ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 さとう ごま じゃがいも | 幼 442 小 604 中 739 | 18.1 24.3 28.0 | 14.2 19.6 21.4 | 1.8 2.3 2.7 | |
| 10火 | 👁️目の愛護デー給食👁️ 勉強やスマホの使用で、気づかないうちに目を使い過ぎていませんか？ | 牛乳 かつお節 ぶた肉 チーズ スキムミルク | 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー | ごはん 大麦 さとう ごま ごま油 カレールウ ハヤシルウ | 幼 488 小 622 中 782 | 15.8 19.6 23.7 | 14.2 17.1 19.3 | 1.8 2.3 2.9 | |
| 11水 | ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし うのはな炒り なめこ野菜のみそ汁 | 牛乳 いわし とり肉 さつま揚げ おから 豆腐 みそ 小松菜 | しょうが ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ 大根 なめこ 小松菜 | ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま じゃがいも | 幼 124 小 622 中 765 | 6.1 26.4 31.6 | 7.0 19.8 21.7 | 0.2 2.4 2.7 | 幼牛乳のみ |
| 12木 | 黒パン 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ りんご | 牛乳 ベーコン とり肉 | 玉ねぎ パセリ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜 りんご | パン さとう こめ油 じゃがいも | 幼 454 小 557 中 742 | 15.6 19.4 24.8 | 14.1 17.2 21.6 | 1.5 1.9 2.6 | 幼年少 |
| 13金 | ごはん 牛乳 チーズオムレツ マーボーあつ揚げ 春雨スープ | 牛乳 卵 チーズ ぶた肉 大豆 あつ揚げ みそ とり肉 | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん もやし 小松菜 | ごはん こめ油 さとう でん粉 春雨 | 幼 504 小 627 中 780 | 22.1 26.7 31.7 | 17.4 20.0 22.6 | 2.1 2.6 3.1 | 幼年中長 |
| 16月 | ごはん 牛乳 セルフチキンライスの具 ポトフスープ いちごのカップケーキ | 牛乳 とり肉 ウインナー 卵 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ かぶ 小松菜 いちご | ごはん こめ油 バター じゃがいも さとう ホットケーキミックス粉 | 幼 473 小 - 中 - | 16.0 - - | 15.1 - - | 1.5 - - | 小学校 中学校 |
| 17火 | ごはん 牛乳 さけのみみじ焼き おひたし どさんこ汁 | 牛乳 さけ ぶた肉 とうふ みそ | にんじん 小松菜 もやし えのきたけ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ | ごはん マヨネーズ さとう ごま油 こめ油 バター | 幼 452 小 590 中 744 | 22.3 28.5 34.2 | 14.8 18.9 22.0 | 1.3 1.7 2.0 | |
| 🍷🍷🍷 18日~24日は国見食育week 🍷🍷🍷 | | | | | | | | | |
| 18水 | 🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。一口目を飲みこんでから、次の料理を口に入れることを心がけよう。 | 牛乳 ぶた肉 うずら卵 とり肉 茎わかめスープ いちごのカップケーキ | しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん にんにく もやし キャベツ 長ねぎ | ごはん こめ油 さとう でん粉 ごま油 バター ホットケーキミックス粉 | 幼 - 小 622 中 778 | - 23.7 28.6 | - 20.9 23.9 | - 2.2 2.6 | 幼稚園 |
| 19木 | ☆みんなで食べる国見の日☆🍷かみかみ献立🍷 国見町卓図鑑PART2より 大枝地区 鈴木さんの「ほうれん草のナムル」を味わいましょう。 | 牛乳 ぶた肉 ちくわ わかめ | にんにく しょうが にんじん 干しいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ ほうれん草 もやし なら | 中華ソフトめん こめ油 小麦粉 さとう ごま油 | 幼 510 小 664 中 815 | 20.8 25.9 31.8 | 16.4 23.9 25.0 | 2.1 2.9 3.3 | |
| 20金 | ♪鳥取県郷土料理献立♪ 鳥取県の学校給食発祥の「スタミナ納豆」を味わいましょう。具と納豆をよく混ぜて食べてください。 | 牛乳 納豆 いわし とり肉 ぶた肉 | しょうが にんにく 長ねぎ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん | ごはん さとう ごま油 こめ油 じゃがいも | 幼 532 小 671 中 - | 29.0 35.3 - | 15.6 18.6 - | 1.7 2.1 - | 中学校 |
| 23月 | 🎂10月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 10月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！ ★ふくしま健康応援メニューの日★ ふくしまの旬の野菜を食べて、健康な体づくりをしましょう！今月の野菜は「トマト」です。 | 牛乳 ぶた肉 ハム かつお節 こんぶ たまご | しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト こねぎ | ごはん さとう でん粉 こめ油 ごま油 | 幼 516 小 674 中 846 | 19.4 24.7 29.9 | 17.3 21.6 24.9 | 1.5 2.1 2.3 | |
| 24火 | 🍷ふくしまのめぐみを味わう献立🍷 国見町産・福島県産の食材をたっぷり使った給食です。ふくしまのめぐみを、いただきます！ | 牛乳 ホキ みそ 塩こんぶ とり肉 とうふ | りんご きゅうり にんじん キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ りんご | ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 さとう さつまいも | 幼 527 小 634 中 792 | 20.4 24.0 29.7 | 15.4 17.0 19.5 | 1.8 2.1 2.3 | |
| 25水 | ごはん 牛乳 たこナゲット キムタクごはんの具 水ぎょうざスープ | 牛乳 たこ いか 魚すり身 ぶた肉 とり肉 | キムチ漬け たくあん 長ねぎ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 小松菜 | ごはん 小麦粉 さとう こめ油 ごま油 | 幼 124 小 596 中 743 | 6.1 20.5 24.5 | 7.0 19.2 21.0 | 0.2 2.7 3.3 | 幼牛乳のみ |
| 26木 | カット丸パン 牛乳 焼きメンチカツメンチソースかけ ミネストローネ 国見のものヨーグルト和え | 牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト | キャベツ 玉ねぎ にんにく にんじん トマト パセリ もも みかん | パン さとう こめ油 でん粉 小麦粉 生クリーム | 幼 542 小 639 中 846 | 21.5 24.8 32.6 | 21.5 23.8 29.1 | 1.9 2.4 3.2 | |
| 27金 | 中学校セレクト給食 自分の体調や健康のことを考えて食事を選ぶ練習をしましょう。 ※幼稚園はAコースです。 | 牛乳 とり肉 ハム ベーコン | にんにく にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しめじ 枝豆 パセリ アセロラ | ごはん マーマレードジャム さとう マヨネーズ | 幼 523 小 - 中 816 | 19.6 - 28.8 | 15.9 - 21.7 | 1.6 - 2.4 | 小学校 |
| 30月 | ごはん 牛乳 青菜とエリンギのソテー ビーンズシチュー オレンジ | 牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 | にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ オレンジ | ごはん こめ油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース | 幼 - 小 600 中 762 | - 21.6 27.0 | - 18.0 20.7 | - 2.1 2.5 | 幼稚園 |
| 31火 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 たくあん和え けんちん汁 | 牛乳 さば みそ とうふ | キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり たくあん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ | ごはん さとう でん粉 ごま こめ油 じゃがいも | 幼 497 小 602 中 723 | 21.7 24.9 28.0 | 17.4 19.0 19.9 | 1.7 2.2 2.5 | |

一カ月当たりの平均栄養価
 幼 エネルギー:430kcal たんぱく質17.6:g 脂質:14.6g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.4g
 小 エネルギー:621kcal たんぱく質:24.4g 脂質:19.6g カルシウム:371mg 食塩相当量:2.2g
 中 エネルギー:779kcal たんぱく質:29.5g 脂質:22.0g カルシウム:411mg 食塩相当量:2.7g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。