



令和3年10月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましよう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える	ビタミン		熱や力になるもの
1	金	ごはん (ふりかけ)	○	さばのなんばんづけやき ★いそかあえ けんちんじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	えのき キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さといも		628 26.5 22.1 2.3
4	月	ごはん	○	いわしのさんがやき だいすのいそに とんじる	いわし とりにく だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	651 30.3 19.1 2.2
5	火	ごはん	○	にらまん ピピンパのぐ キムチのトックスープ	にらまん ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	にんにく しょうが きりほしだいこん キャベツ だいこん キムチ ながねぎ	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	626 24.6 17.7 2.8
6	水	ごはん	○	とりにくのごまみそやき 1こ くきわかめのいために かきたまじる チーズとりんごのデザート	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ なた たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズデザート	にんじん こまつな	しょうが たけのこ こんにやく たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	644 29.0 20.8 3.4
7	木	チキンライス	○	オムライスシート (ケチャップ) ★かいそうサラダ きのこのクリームスープ	とりにく たまご ベーコン だいす	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ タマゴ	こめ こめこ	あぶら	650 22.5 23.8 3.4
8	金	むぎごはん	○	ぶくじんづけ きのこカレー ★あわせるゼリーフルーツ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき ナタデココ アロエ パインかん みかんかん	こめ さとう むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	679 21.3 17.3 2.9
11	月	ごはん	○	たごてん (ソース&マヨネーズ) ★えのきだけのすのもの いりどりに	たごてん かにかま とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり えのき れんこんこんにやく グリーンピース	こめ さとう さといも	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	695 28.8 19.2 3.7
12	火	ちゅうかめん	○	てつなべぎょうざ ★バンバンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいす みそ ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎこんにやく きゅうり もやし	ちゅうかめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	692 26.9 17.9 3.7
13	水	ごはん	○	あじのしろしょうゆやき ごもくきんぴら しずいみそのさつまじる	あじ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼうこんにやく だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	631 31.2 17.1 2.8
14	木	むぎごはん	○	シューマイ 2こ ★にらともやしのちゅうかあえ ジャジャンとうふ	シューマイ ぶたにく なまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ こんにやく ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう むぎ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	692 28.0 23.3 2.8
15	金	よこわり まるパン	○	ハンバーグきのこソース ★おんやさいサラダ (ドレッシング) ミネストローネ ブルーベリーゼリー	ハンバーグ とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン たまねぎ キャベツ カリフラワー セロリ にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	689 27.6 27.7 3.2
18	月	ピラフ	○	オムレツデミソース ★はなやさいサラダ (ドレッシング) くりとだいすのこめコシチュー	たまご とりにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン にんにく	こめ さとう くり こめこ	あぶら バター	693 27.7 21.2 3.5
19	火	ごはん	○	ししゃもてんとちくわいそべてん (てんつゆ) ★そくせきつけ すましじる ひとくちりんごゼリー 2こ	ちくわ かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん こまつな	はくさい キャベツ つぼつけ ながねぎ ほししいたけ	こめ ゼリー	あぶら ごま	656 24.1 21.3 2.9
20	水	ごはん	○	さわらかほちやみそづけやき ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのこんさいごまじる	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのき ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	619 28.1 19.7 2.0
21	木	ごはん	○	ねぎみそパオズ 2こ チンジャオロース ちゅうかしらたまスープ	ねぎみそパオズ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン こまつな にんじん	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	こめ さとう でんぶん しらたま	あぶら ごまあぶら	689 26.5 21.7 2.8
22	金	スパゲティ ミートソース	○	やきぐりコロケ (ソース) ★コールスローサラダ はらじゆくドッグ (メイプルカスタード)	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも くり はらじゆくドッグ	あぶら	686 24.4 27.0 2.2
25	月	ごはん	○	はるまき ★げんきのでるサラダ チンゲンサイスープ	はるまき ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり たけのこ きくらげ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	630 23.7 22.1 2.2
26	火	ごはん	○	あつやきたまご ★ほうれんそうのごますあえ にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし きりほしだいこん たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	651 26.2 18.1 2.3
27	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのピリからいため ワントンスープ ひとくちチーズ 2こ	さば みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう はるさめ でんぶん ワントン	ごまあぶら	634 29.4 20.3 3.0
28	木	ごはん	○	とりのもみじあげ 1こ ★ちくわいりさっぱりサラダ あきのすましじる	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えどな	べにしょうが しょうが にんにく キャベツ だいこん ほししいたけ しめじ なめこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら	613 28.4 17.7 2.5
29	金	まるパン (いちごジャム)	○	かほちやとブロッコリーのグラタン ★キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) とりとやさいのカレースープ かほちやクリームもち	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー かほちや にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン いちごジャム じゃがいも かほちやもち	あぶら	691 24.8 24.4 3.4

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(木)になります。
もし、残高不足等の理由により、引き落としができなかった場合は、11月分と同じ日(11月1日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産





コシヒカリ 1等米 さつま芋 味噌
・13日: さつま汁
・20日: 根菜ごま汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	659
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.6
脂質	: 14.4~21.7g	20.9
食塩相当量	: 2.0g未満	2.9

