



10月分献立表

(給食回数21回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
2	月	ごはん 牛乳 いわしハンバーグ【おろしソース】 きりぼしだいこんのもの とうにゅうやさいじる	いわず みそ さつまあげ とうにゅう あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん いんげん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら	595 759	20.3 25.0
3	火	ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかスープ あんこんどうふ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ たまねぎ たけのこ とうもろこし ながねぎ しいたけ しょうが みかん バインアップル レモン	ごはん でんぶん さとう	あぶら	607 749	19.3 22.7
4	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 ドーナツ コーンサラダ	ぶたにく なた たまご まぐろ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ドレッシング	665 749	26.4 29.7
5	木	しょうパン 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) れんこんとひじきのサラダ コーンスープ あおのりこざかな	とりにく まぐろ ベーコン いわし	牛乳	にんじん にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ながねぎ とうもろこし れんこん とうもろこし たまねぎ えだまめ	しょうパン パンこ さとう	あぶら ごまドレッシング バター	681 870	26.9 33.4
6	金	ごはん 牛乳 なつとう えだまめいりたまごやき にくじゃが だいこんのみそしる	なつとう たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	えだまめ しらたき グリーンピース たまねぎ だいこん もやし しめじ えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	657 803	26.3 30.3
9	月	スポーツの日								
10	火	ビタミンこんだて カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) のもヨーグルト(マスカットあじ) いかサゲツ(小2こ 中職3個) シーザーサラダ ヨーグルトレーズン	ぶたにく レバー いか たちうお たまご	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご マスカット キャベツ きゅうり とうもろこし ほしぶどう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら ドレッシング	725 921	21.9 27.1
11	水	きのこうどん 牛乳 コーンしゅうまい(小2こ 中職3個) さつまいもサラダ	あぶらあげ とりにく たら とりにく たまご	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ だいこん とうもろこし たまねぎ えだまめ たまねぎ	ソフトめん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら パンエッグマヨネーズ	650 762	23.0 27.3
12	木	チョコチップパン 牛乳 レバーつくね(2こ) ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく レバー かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ だいこん にんにく	チョコチップパン さとう パンこ さとう	ごま あぶら ごまドレッシング バター	633 760	21.6 24.9
13	金	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ【ソース】 こまつなソテー じゃがいものみそしる	ぎょにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	チーズ わかめ	こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ ながねぎ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ やまいも	あぶら あぶら	666 806	23.6 27.3
16	月	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 ブレンオムレツ れんこんサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまドレッシング	729 889	21.9 25.3
17	火	きょうりゅうり〜鹿児島県〜 やきにくどん(むぎごはん やきにくどんのぐ) 牛乳 ごじる かにいりデザート	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき にんにく しょうが えだまめ りんご だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく いちご クラベリー フルベリー もも りんご クランベリー	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	684 845	25.0 29.4
18	水	ぶたキムチうどん 牛乳 ぎょうぎ(小2こ 中職3個) だいこんサラダ ココアドック(バナナあじ)	ぶたにく みそ とりにく たまご ゼラチン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが キャベツ にんにく しょうが きゅうり だいこん みずな バナナ	ソフトめん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	658 848	23.5 29.3
19	木	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン はるさめサラダ クリームスープ	とりにく ハム ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん にんじん	きゅうり はくさい ながねぎ マッシュルーム	ミルクパン はるさめ こむぎこ	パンエッグマヨネーズ あぶら バター	690 849	29.0 34.8
20	金	ごはん 牛乳 カツオカツ ひじきのもの はくさいのみそしる	かつお だいず あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく ながねぎ はくさい えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	644 798	21.8 25.6
23	月	ごはん 牛乳 ほねごとさんまに きんぴらごぼう にくだんごのすましじる	さんま とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	635 764	26.2 28.6
24	火	地産地消 八千代の日 こんだて むぎごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ なめこのみそしる あおりのせりーあえ	ぶたにく みそ とうふ ゼリー	牛乳	こまつな にんじん	だいこん はくさい ながねぎ とうもろこし なめこ だいこん ながねぎ えのきたけ りんご みかん バインアップル ナタデココ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	672 827	25.0 29.5
25	水	みそラーメン 牛乳 かぼちゃのおやき チーズサラダ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いら かぼちゃ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド ドレッシング	708 882	25.0 31.1
26	木	しょうパン みかんジャム 牛乳 とりにくのバジルやき イタリアンサラダ チリコンカン	とりにく だいず ぶたにく ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどう	牛乳 チーズ	バジル パセリ あかピーマン トマト	にんにく ブロッコリー カリフラワー たまねぎ マッシュルーム にんにく	しょうパン みかんジャム	あぶら ドレッシング あぶら	721 871	30.5 36.5
27	金	カミカミこんだて ごはん 牛乳 いかチリソース もやしサラダ かんこくふうわかめスープ ヨーグルト(学配)	いか ハム とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	トマト にんじん にんじん	ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし たけのこ ながねぎ にんにく たまねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう	ごまあぶら あぶら パンエッグマヨネーズ ごま	858	33.1
30	月	ごはん 牛乳 とりのしおからあげ ブロッコリーのごまあえ さつまじる	とりにく さば かつお あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく ながねぎ ごぼう だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	697 859	25.2 30.0
31	火	ハロウィンこんだて ごはん のもヨーグルト ハンバーグきのこソースがけ ツナマリネサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	とりにく まぐろ ベーコン とうにゅう	ヨーグルト	トマト にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	ごはん パンこ さとう	バター ドレッシング	690 856	25.8 31.6

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載していません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」
 「やさい(きゅうり、ながねぎ、もやし、あおピーマン、はくさい、キャベツ)」、
 近隣の市町村からは「さつまいも、みずな、こまつな、ごぼう、れんこん、だいこん、たまねぎ、
 にんじん その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆