令和5年

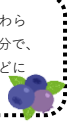
10月　大和高田市学校給食献立表

日	曜日	献立名	食品名 米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる 炭水化物	脂質	魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる たんぱく質	無機質	野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける 緑黄色野菜	淡色野菜	栄養価		
2	月	ごはん 回鍋肉 コーンシュウマイ わかめスープ	米 さとう かたくり粉	米油 ごま ごま油	ぶた肉 コーンしゅうまい たまご 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ 白ねぎ にんにく だいこん 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	785 29.7 25.8	Kcal g g
3	火	ごはん チキンカツ きんぴらごぼう 豆乳汁 / プチゼリー（りんご）	米 さとう プチゼリー（りんご）	米油 ごま	チキンカツ ぶた肉 厚揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん キャベツ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	850 34.7 25.7	Kcal g g
4	水	ごはん いわしの味噌煮 高野豆腐の卵とじ そうめん汁	米 さとう かたくり粉 そうめん		いわし味噌煮 とりにく たまご 高野豆腐 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	750 30.1 20.6	Kcal g g
5	木	黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユ サラダ マカロニスープ	黒糖パン さとう マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ごまクリーミードレッシング 米油	とり肉 だいず ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ なす きゅうり れんこん コーン だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	803 32.8 29.1	Kcal g g
6	金	麦入りごはん きむたくご飯 さばの生姜焼き 野菜のみそ汁	米 麦 じゃがいも	米油	ぶた肉 さば生姜焼き とり肉 みそ	牛乳	青ねぎ	白菜キムチ つぼ漬け 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	783 30 26.5	Kcal g g
10	火	ごはん かぼちゃ挽肉フライ ひじき豆 かす汁 / プルーン　目の愛護デー	米 さとう かぼちゃ挽肉フライ こんにゃく	米油	だいず ちくわ さけ 油揚げ みそ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ プルーン	エネルギー たんぱく質 脂質	856 28.1 23.1	Kcal g g
11	水	ごはん シーフードカレー チキンサラダ	米 じゃがいも	米油 和風玉ねぎドレッシング ごま	いか えび ぶた肉 サラダチキン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ほうれんそう 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	788 30.8 20	Kcal g g
12	木	減量食パン 野菜ラーメン / 肉団子 いろどりサラダ（ツナ） 大豆チョコマーガリン	パン 中華めん	米油 柑橘ドレッシング 大豆チョコマーガリン	ぶた肉 肉だんご ツナ かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	はくさい もやし コーン にんにく 干ししいたけ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	815 31.7 32.4	Kcal g g
13	金	麦入りさつまいもごはん 鶏のさっぱり照り煮 ごもく豆 豚汁	米 さつまいも 麦 さとう こんにゃく さといも	米油 青じそドレッシング	とり肉 だいず ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ はくさい 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	721 30.8 21.6	Kcal g g
16	月	ごはん 春巻き バンバンジー 坦々スープ	米	米油 中華ドレッシング ごま ごま油	春巻き サラダチキン ぶた肉 厚揚げ 豆乳 みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん にら	大豆もやし きゅうり キャベツ 干ししいたけ にんにく 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	905 31 35	Kcal g g
17	火	ごはん あじのピリ辛焼き キャベツのごま炒め さつまいものみそ汁	米 さとう さつまいも	ごま 米油	あじピリ辛焼き とり肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	730 31.4 16.4	Kcal g g
18	水	ごはん 鶏とごぼうの甘からあげ 大豆和え すまし汁　カミカミ	米 かたくり粉 さとう	米油	とり肉 大豆 おかか和えの素 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	769 29.2 22.6	Kcal g g
19	木	チリビーンズドッグ かぼちゃたっぷりシチュー　食育の日	パン さとう ニョッキ かたくり粉	米油	粗挽きウインナー だいず	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	831 30.4 29.8	Kcal g g
20	金	麦入りごはん 豆腐チャンプル だし巻き卵 切り干し大根のみそ汁	米 麦	ごま油 米油	厚揚げ ぶた肉 かつお節 だし巻きたまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 青ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 切干しだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	731 29.2 22.1	Kcal g g
23	月	ジョア ごはん ビビンバ ぎょうざ トックスープ	米 トック	ごま 米油 ごま油	ぶた肉 たまご ぎょうざ とり肉	ジョア	ほうれんそう にんじん	土しょうが にんにく もやし たくあん はくさい 白ねぎ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	818 29.9 23.4	Kcal g g
24	火	ごはん ポークチャップ おからサラダ コンソメスープ	米 さとう じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ オリーブ油	ぶた肉 ハム おから とり肉	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	823 29.2 27.2	Kcal g g
25	水	ごはん 麻婆豆腐 もやし和え ヨーグルト	米 さとう かたくり粉	米油 ごま油	豆腐 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	青ねぎ こまつな にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ にんにく 土しょうが もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	782 30.4 19.6	Kcal g g
26	木	揚げパン 鶏肉の塩だれ炒め 春雨スープ	パン はるさめ グラニュー糖 かたくり粉	米油 ごま ごま油	きな粉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 土しょうが にんにく レモン 白ねぎ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	791 30.4 33.8	Kcal g g
27	金	麦入りわかめごはん いわしの梅煮 筑前煮 すいとん汁	米 麦 こんにゃく さつまいも さとう すいとん	米油	いわし梅煮 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 玉ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	800 29.7 19.6	Kcal g g
30	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 元気サラダ みそ汁	米 さとう かたくり粉	米油 トマトドレッシング	ぶた肉 ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	ピーマン にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 土しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	770 29.8 23.1	Kcal g g
31	火	ごはん オムレツ ブラウンシチュー かぼちゃプリン	米 じゃがいも かぼちゃプリン	オリーブ油	ツナオムレツ とり肉 だいず みそ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ ほんしめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	812 28 22.8	Kcal g g

※ 栄養価（エネルギー、たんぱく質）は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

10月10日は「目の愛護デー」です！

アントシアニンが目の疲れをやわらげてくれます。赤紫色の色素成分で、ブルーベリー、ぶどう、なすなどに多く含まれます。



旬（しゅん）の食べもの

さつまいも　しめじ　さといも　さんま

＜今月のカミカミメニュー＞

☆18日　鶏とごぼうの甘からあげ