



★10月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

平成20年度

給食献立予定表

那珂川町学校給食センター
小学校

日付	こん だ て め い	加リー (kcal) タンパク(g) ナトリウム(g)	加リー(kcal) タンパク(g) エネルギー比(%)	おも な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 魚の酢豚風味 きのこスープ くだもの 味のり	711 26.4	711 26.4 28.4%	牛乳 うずら卵	モロ とり肉	たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ	にんじん ピーマン しめじ ほくさい	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
2 (木)	フルーツパン 牛乳 やきそば ゆで野菜サラダ ハムチーズピカタ	690 25.9	690 25.9 39.0%	牛乳 いか ハムチーズ	ぶた肉 なると 青のり	キャベツ とうもろこし	にんじん にんじん ブロッコリ	パン サラダ油	焼そばめん
3 (金)	ごはん 牛乳 ササミチーズフライ 野菜のそぼろ煮 そくせきづけ	669 26.3	669 26.3 20.4%	牛乳 さつまあげ	ササミフライ とり肉	にんじん さやいんげん きゅうり なすしぼ漬	たまねぎ だいこん たくあん こんにゃく	こめ さとう	じゃがいも サラダ油
6 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ わかめのみそ汁 野菜ソテー ふりかけ	711 27.4	711 27.4 28.9%	牛乳 とうふ ベーコン	ハンバーグ みそ わかめ	だいこん にんじん とうもろこし	ねぎ キャベツ にら	こめ でん粉 マーガリン	さとう じゃがいも
7 (火)	セルフハンムチーズカツバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮 くだもの	707 27.8	707 27.8 39.2%	牛乳 とり肉 チーズ	ハム うずら卵	たまねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ	マカロニ パン	マーガリン
8 (水)	『よい歯の献立』よくかんで食べよう 麦入りごはん 牛乳 いかのカレー風味焼き ぶた肉と里いもの炒め煮 のり酢あえ グミ	690 32.2	690 32.2 23.4%	牛乳 ぶた肉 ごま	国産紫いか まくろツナ のり	にんじん たけのこ グリーンピース ほうれん草 こんにゃく	こめ サラダ油	むぎ さとう いも さとう	
9 (木)	コッペパン ソフトピーナツ 牛乳 牛肉コロッケ わかめスープ 野菜サラダ	695 28.8	695 28.8 37.8%	牛乳 とうふ チーズ 牛肉	ぶた肉 ソフトサラ わかめ	にんじん キャベツ	たけのこ ほうれん草 きゅうり	パン じゃがいも でん粉 ピーナツクリーム	サラダ油
10 (金)	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 五目きんぴら ブロッコリーツナのあえ物	669 23.2	669 23.2 28.8%	牛乳 ぶた肉	たまご焼き まくろツナ	ごぼう ブロッコリ しらたき	にんじん とうもろこし	こめ サラダ油	さとう ごま油
14 (火)	コッペパン イチゴ&マーガリン 牛乳 スコッチエッグ かいそうサラダ えび入りポタージュ	725 30.2	725 30.2 34.3%	牛乳 むぎえび 生クリーム スコッチエッグ	かいそう チーズ	キャベツ にんじん パセリ	みかん ブロッコリ たまねぎ	パン じゃがいも イチゴジャム	
15 (水)	くりご飯 牛乳 さんまの塩焼き けんちん汁 春雨の酢の物	739 30.3	739 30.3 30.6%	牛乳 とり肉 みそ ポークハム	サンマ(丸) とうふ たまご焼き	ごぼう だいこん きゅうり こんにゃく	にんじん ねぎ こんにゃく	こめ さとう	さといも はるさめ ごま油
16 (木)	食パン チルドチョコ 牛乳 カレーうどん ヨーグルトあえ チキンナゲット(2こ)	689 24.8	689 24.8 36.2%	牛乳 なると チキンナゲット	とり肉 ヨーグルト	たまねぎ ほうれんそう	にんじん もも缶詰	パン うどん サラダ油	チルドチョコ でん粉
17 (金)	ごはん 牛乳 野菜シューマイ(2こ) マーボードウフ 大根キムチ	674 24	674 24 26.9%	牛乳 ぶた肉	とうふ	ねぎ にら しょうが だいこん きゅうり こんにゃく	しいたけ にんにく だいこん きゅうり	こめ でん粉 シューマイの皮	サラダ油
20 (月)	セルフ手巻ごはん(納豆・ハム) 牛乳 ぶた汁 ほうれんそうの卵そぼろ煮	741 32.9	741 32.9 30.4%	牛乳 とうふ なつとう たまごそぼろハム	ぶた肉 みそ のり たまごそぼろハム	にんじん ねぎ こんにゃく	だいこん ごぼう ほうれん草	こめ さとう	じゃがいも サラダ油
21 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 シーフードサラダ おから入りドーナツ	744 31.9	744 31.9 26.0%	牛乳 むぎえび	ぶた肉 いか	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ピーマン とうもろこし	スパゲティ 小麦粉	サラダ油
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 ますの西京みそ焼き 肉じゃが もやしのソテー	711 31.4	711 31.4 28.3%	牛乳 ぶた肉	ます ベーコン	たまねぎ グリーンピース にら しらたき	にんじん もやし	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ さとう
23 (木)	セルフたまごサンド 牛乳 コーンスープ スパゲティソテー	693 27.5	693 27.5 33.9%	牛乳 バター ベーコン	たまご 白いんげん ベーコン	ほうれん草 にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ チンゲンツナ	パン スパゲティ マーガリン	さとう サラダ油
24 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー パンバンジーサラダ くだもの	683 22.6	683 22.6 22.5%	牛乳 とり肉	ぶた肉	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし	こめ サラダ油 ごま	じゃがいも
27 (月)	わかめごはん 牛乳 ハムステーキ えびボールスープ ごぼうサラダ	664 23.8	664 23.8 27.4%	牛乳 エビボール	ハム まくろツナ	レモン汁 ほうれん草 ほうれん草 ごぼう	にんじん たけのこ ごぼう	こめ はるさめ	さとう
28 (火)	『選択給食』 味噌ラーメン 牛乳 ハムのマリネサラダ ヨーグルト・コーヒゼリー・チーズドックから選択	675 27	675 27 33.1%	ぶた肉 みそ ボンレスハム ヨーグルト	なると 牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん しなちく きゅうり	中華麺 ごま	サラダ油
29 (水)	麦いりごはん 牛乳 白身魚フライ 洋風おでん ごまあえ	740 28.2	740 28.2 31.4%	牛乳 ウイナー 天好 うずら卵	白身魚 ちくわ がんもどき	こんぶ にんじん キャベツ こんにゃく	だいこん ほうれん草 もやし	こめ ごま	むぎ さとう
30 (木)	米粉パン マーガリン 牛乳 白玉ぜんざい 五目野菜の春雨炒め オムレツ	738 26	738 26 36.5%	牛乳 ぶた肉 オムレツ	あずき	にんじん たまねぎ しいたけ	キャベツ もやし にら	パン 白玉ダンゴ はるさめ ごま油	マーガリン 中ざら サラダ油 ごま
31 (金)	セルフ牛丼(那珂川町産の和牛使用) 牛乳 磯香汁 キムチあえ	613 24.2	613 24.2 27.9%	牛乳 わかめ	ぶた肉 にわとり卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	ごぼう しょうが ねぎ もやし	こめ サラダ油 ごま	しらたき さとう

◎ 材料などの都合により献立を変更することがあります。