

令和元年 10月

# 学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプ ン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質
1	火		小・わかめごはん 中・ごはん		ごまあえ(ドレッシング) あじのレモンふうみ	だいこんの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ わかめ あじフィレ 澱粉付	白飯 わかめごはん ごま 油 砂糖 香りごまドレッシング	長葱 大根 玉葱 人参 もやし 小松菜 レモン果汁	608	25.4	772	31.0
2	水	○	じこなうどん		はんぺんフライ りんご	いなかじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 はんぺんフライ	地粉うどん 油 きび砂糖	人参 大根 長葱 小松菜 りんご	711	24.2		
3	木	○	ごはん		ピピンパ ヨーグルト	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 カルシウムヨーグルト	白飯 油 ワンタン ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ にはら 長葱 生姜 にんにく もやし ほうれん草	638	24.7		
4	金		ごはん		れんこんのきんぴら 小・とりにくのケチャップに 中・アンサンブルエッグ(ケチャップ) 中・カルシウムウエハース	えびボール スープ	牛乳 えび入りボール 豚肉 鶏肉 竜田ケチャップ 煮 アンサンブルエッグ	白飯 ごま油 春雨 蒟蒻 砂糖 ごま カルシウムウエハース	人参 筍 干し椎茸 キャベツ れんこん	602	24.1	782	25.9
7	月	○	小・麦ごはん 中・ごはん		ひじきのサラダ(ドレッシング) 中・ヨーグルト	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ひじき りんごヨーグルト	白飯 麦ごはん 油 蒟蒻 香味塩ドレッシング	玉葱 人参 セロリー カットトマト にんにく キャベツ 胡瓜	643	20.8	864	27.0
8	火		ごはん		すきやき みかん 小・しろみざかなフリッター 中・ししゃものいそべフリッター		牛乳 豚肉 焼き豆腐 白身魚フリッター ししゃもの磯辺フリッター	白飯 白滝 油 砂糖	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊 みかん	643	22.3	859	28.4
9	水	○	クロワッサン (小4~6・中)		あげパン イタリアンサラダ(ドレッシング)	あきの シチュー	牛乳 きな粉 鶏肉 バター シュレッドチーズ 脱脂粉乳 生クリーム	クロワッサン コッパン 砂糖 油 イタリアンドレッシング	さつまいも 人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	704	25.1	814	28.6
10	木		ごはん		くめのあいごデー スタミナやきにく ブルーベリークレープ	わかめ スープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ なたと	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま 澱粉 ブルーベリークレープ	にんにく 生姜 長葱 人参 玉葱 もやし にはら	687	22.9	857	28.0
11	金		ごはん		くじゅうさんやこんだて さばのカレーあげ のりふりかけ	おつきみ だんごじる	牛乳 豚肉 なたと サバカレー 竜田揚げ のりふりかけ	白飯 油 白玉だんご 蒟蒻	人参 大根 ごぼう 里芋 小松菜	662	22.5	845	27.1
15	火		ごはん		きりぼしだいこんのもの いわしのしょうがに	じゃがいもの とうもろこし	牛乳 豆腐 豆乳 わかめ 味噌 豚肉 凍り豆腐 油揚げ いわし生姜煮	白飯 油 砂糖	長葱 人参 じゃが芋 小松菜 切干大根 さやいんげん	598	25.9	770	32.0
16	水				ふれあい弁当の日								
17	木		ごはん		みそそぼろごはん 小・さつまいもスティック 中・あつやきたまご	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 鶏肉 なたと 豚肉 味噌 卵そぼろ 厚焼き卵	白飯 砂糖 油 さつまいもスティック	長葱 人参 大根 ほうれん草 生姜 玉葱 枝豆	678	26.1	835	37.2
18	金	○	小・はちみつパン 中・ソフトフランスパン		くしょくいくのひ:アルゼンチンのりより カラフルサラダ(ドレッシング) チョリソーソーセージ 中・キャラメルパテ	ロクロ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 チョリソーソーセージ	はちみつパン ソフトフランスパン 油 さつまいも かんきつドレッシング キャラメルパテ	南瓜 人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	656	25.7	794	31.8
21	月	○	ごはん		じゃがいものそぼろに 小・いかのかりんあげ 小・アーモンドこざかな 中・ハムチーズカツ(ソース)		牛乳 豚肉 いかスティック アーモンドフィッシュ ハムチーズカツ	白飯 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 枝豆 生姜	671	26.7	916	28.1
23	水		じこなうどん		きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング) ちくわのいそべあげ	にくじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり	地粉うどん 油 きび砂糖 小麦粉 野菜いっぱいドレッシング	大根 人参 長葱 ほうれん草 キャベツ 切干大根 胡瓜	681	26.0	815	32.5
24	木		ごはん		くりごはんのぐ 小・さけのしおやき 中・チキンのちぎりあげ	とんじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ 鮭の塩焼き チキンちぎりあげ	白飯 じゃが芋 蒟蒻 油 きび砂糖	長葱 人参 大根 ごぼう 栗 干し椎茸 さやいんげん	656	33.0	866	32.7
25	金	○	ナン		ごぼうサラダ(ドレッシング) 中・かぼちゃコロック	キーマカレー	コーヒー牛乳 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 レバーそぼろ シュレッドチーズ	ナン 油 じゃが芋 きび砂糖 南瓜コロック ソイドレッシング	にんにく 生姜 胡瓜 玉葱 人参 グリンピース ごぼう りんごピューレ キャベツ	604	20.9	827	27.1
28	月		ごはん		ひじきのごもくに さんまのかばやき	せんべいじる	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき 竹輪 大豆 さんま 澱粉付	白飯 蒟蒻 油 南部せんべい 砂糖 きび砂糖 澱粉	ごぼう 人参 干し椎茸 キャベツ 長葱 さやいんげん	701	26.5	899	33.0
29	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに 小・はるまき 中・とりのからあげ		牛乳 豆腐 豚肉 なたと 春巻 若鶏の唐揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	712	22.9	874	35.0
30	水		ごはん		やさしいため にくだんごあますあんかけ	どさんこじる	牛乳 豆腐 味噌 豚肉 肉団子	白飯 油 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 ごま	にんにく もやし 長葱 人参 玉葱 コーン 青ピーマン キャベツ	626	26.1	822	33.5
31	木	○	チーズパン		くハロウィンこんだて かぼちゃグラタン ハロウィンデザート	やさい スープ	牛乳 ベーコン かぼちゃグラタン	チーズパン ハロウィンデザート	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 コーン	672	20.3	806	24.5
20回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										658	24.6	834	30.2
										640	18~32	820	25~40