

令和6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 ー ン	主 食	牛乳	お か す	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	○	ごはん		マーボーどうふ こえびのからあげ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 小エビの唐揚げ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 いら	622	26.6	811	33.5	
2	水	○	じごなうどん		小・ねぎしおまんじゅう 中・しゅうまい りんご	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと ねぎ塩まんじゅう しゅうまい	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 りんご	639	24.8	803	33.3	
3	木		ごはん		ぶたどん 中・さばのカレーあげ	とうにゅう みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 豆乳 さばのカレー揚げ	白飯 じゃが芋 白滝 油 砂糖	長葱 人参 生姜 小松菜 玉葱	602	25.5	887	43.0	
4	金	○	小・クロワッサン (4～6ねん) 中・ツイストパン		あげパン れんこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン きな粉	コッパパン きび砂糖 クロワッサン 油 ごま ツイストパン じゃが芋 砂糖 ドレッシング オリーブ油 マカロニ	にんにく セロリー 玉葱 人参 胡瓜 パセリ 蓮根 カットトマト キャベツ	585	20.8	767	27.3	
7	月	○	ごはん		チャーハンのぐ 小・ししゃもフリッター 中・あげぎょうざ	はるさめ スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 焼豚 餃子 卵そぼろ なたと ししゃもフリッター	白飯 春雨 油 ごま油	人参 玉葱 いら キャベツ 長葱 枝豆	602	20.8	851	29.1	
8	火	○	ごはん		ごもくくりごはんのぐ あつやきたまご	とんじり	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 厚焼き卵	白飯 油 蒟蒻 じゃが芋 きび砂糖	ごぼう 人参 大根 長葱 栗 干し椎茸 枝豆	622	26.2	801	31.9	
9	水		ホット ちゅうかめん		にくまん みかん 中・アーモンドこざかな	スタミナ ラーメン	牛乳 豚肉 蒲鉾 肉まん アーモンド小魚	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし いら チンゲン菜 長葱 みかん	601	24.5	764	32.0	
10	木		わかめごはん		《☆めのあいごデー》 イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・クルトン) とりにくのからあげ ブルーベリークレープ	とうふの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ わかめ 鶏肉の唐揚げ	わかめご飯 油 ドレッシング クルトン ブルーベリークレープ	人参 長葱 玉葱 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	655	23.3	799	27.2	
11	金	○	はちみつパン		あげそば ポテトサラダ (マヨネーズ)		牛乳 豚肉 豚しバーチップ 青のり	はちみつパン 油 蒸し中華麺 マヨネーズ ダイスポテト	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ もやし コーン	640	22.1	770	25.9	
15	火		ごはん		《☆じゅうさんやこんだて》 きりぼしだいこんのにも さばのみそに おつきみだいふく	おつきみ すましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 凍り豆腐 油揚げ さばのみそ煮	白飯 油 きび砂糖 お月見大福	人参 大根 長葱 小松菜 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	652	24.3	796	28.6	
16	水				ふれあい弁当の日									
17	木	○	ごはん		みそそぼろごはん	せんべいじる	牛乳 豚肉 鶏肉 卵そぼろ 味噌	白飯 油 蒟蒻 南部せんべい きび砂糖	ごぼう 人参 長葱 干し椎茸 キャベツ 生姜 玉葱 枝豆	613	27.1	803	34.6	
18	金	○	ごはん		《☆かんこくのりょうり》 いとこんチャプチェ ヤンニョムチキン	わかめ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なたと わかめ 鶏肉の竜田揚げ	白飯 ごま油 ごま 蒟蒻 きび砂糖 油	生姜 人参 玉葱 長葱 にんにく いら	592	23.5	749	28.7	
21	月	○	チーズパン		スペインふうオムレツ	やさいの スープに	コーヒー牛乳 ベーコン ソーセージ スペイン風オムレツ	チーズパン 油 じゃが芋 きび砂糖 キャベツ	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ	591	23.4	758	29.7	
22	火		ごはん		ちくぜんに さけのなんばんづけ のりふりかけ	わかめの みそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 秋鮭粉付き のりふりかけ	白飯 里芋 油 きび砂糖 ごま油 砂糖 蒟蒻	人参 玉葱 長葱 干し椎茸 ごぼう 蓮根 筍 さやいんげん	632	29.8	799	34.3	
23	水		ホット ちゅうかめん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) はるまき	みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 春巻	ホット中華麺 油 ごま油 きび砂糖 ドレッシング	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし 長葱 キャベツ コーン いら 胡瓜 小松菜	704	26.2	851	30.9	
24	木	○	ごはん		ホイコーロー 中・カルシウムウエハース	ワンタン スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	白飯 ごま油 澱粉 油 ワンタン きび砂糖 カルシウムウエハース	人参 キャベツ いら 長葱 にんにく 生姜 もやし 青ピーマン	595	24.1	801	30.4	
25	金	○	むぎごはん		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	エッグ カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚しバーチップ うずら卵水煮 シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 胡瓜 ごぼう キャベツ	663	20.6	868	25.7	
28	月		ごはん		ごもくきんびら ポテトコロッケ	なめこの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	白飯 ごま油 砂糖 ごま 油 雪室じゃが芋コロッケ	人参 玉葱 長葱 なめこ水煮 小松菜 ごぼう 蓮根	628	21.4	811	26.3	
29	火	○	ごはん		うちまめとこんぶのにも いかのかりんあげ	きのこ トマトの スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 打ち豆 油揚げ 昆布 いかスティック粉	白飯 きび砂糖 蒟蒻 油 砂糖	人参 玉葱 生姜 キャベツ カットマト ぶなしめじ	607	26	766	30.8	
30	水		ごはん		やさしいため さんまのたつたあげ	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 さんま竜田揚げ 味噌	白飯 油 蒟蒻 里芋	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 白菜 長葱 キャベツ もやし	638	24.9	795	29.6	
31	木	○	こどもパン スライス		《☆ハロウィンこんだて》 チーズバーガー 「ハンバーグのトマトソース サンドようサラダ 」スライスチーズ	パンフキン スープ	牛乳 生クリーム ベーコン 脱脂粉乳 シュレッドチーズ ハンバーグ スライスチーズ	子供パン 油 きび砂糖	玉葱 パセリ うらこしがぼちゃ キャベツ 胡瓜 カットマト	644	28.8	797	34.6	
21回							平均栄養量				625	24.5	802	30.8
※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				650	18～32	830	25～40



10月10日
め あいご
目の愛護デー



最近、テレビやゲーム、スマートフォンの使用などで目が疲れていませんか？
目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやβ（ベータ）カロテン、アントシアニンなどの栄養素が良いとされています。
10日の給食では、目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリークレープ」が出ます。ブルーベリーには、アントシアニンが多く含まれています。



今年の十三夜は
10月15日
です。



15日 十三夜献立

「十三夜」は、「十五夜」の次に月が美しいとされる日で、栗や豆の収穫時期にあたるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

秋の収穫に感謝し、美しい月を愛でる日になりますので、秋の味覚たっぷりの給食を味わってください。



18日 韓国の料理献立

チャプチェ…
伝統的な韓国料理のおかずで、チャプチェは漢字で「雑菜」と書き、幾種類もの野菜、きのこ、牛肉などを細切りにして炒め、韓国式の春雨と混ぜ合わせて作ります。



ヤンニョムチキン…
香ばしく揚げたフライドチキンにコチュジャンやにんにくなどを使った合わせ調味料「ヤンニョム」を絡めて甘辛く味付けをした料理です。

