

10月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 95歳以上 中学生以下	
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえる		おもにねつや力になる				
		1群 卵・肉・大豆・魚	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果実・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂・種実			
2月	ごはん								642	
	牛乳		牛乳						25.1	
	厚揚げのステーキ風	なまあげ			にんにく		かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	23.6	
	五色和え	★日本の味めぐり★ ~長崎県~ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし ぶなしめじ とうもろこし			醤油 みりん ゴールデンチャツネ	84.5	
いりやき		とりにく とうふ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけ		こんにゃく	塩 酒 醤油 かつお昆布だし	34.6 33.0 103.5		
3火	ミルクパン								599	
	牛乳		牛乳						27.7	
	チリコンカン	ぶたにく だいす だいふくまめ きんときまめ		さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ			塩 こしょう 加-粉 ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース	21.5 77.2	
	スパゲティソテー			パセリ		スパゲティ	オリーブあぶら あぶら	塩 こしょう	74.2 33.9 25.6 97.7	
野菜スープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ			酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がらだし			
4水	ごはん								673	
	牛乳		牛乳						23.8	
	サーモンフライ/1袋ソース	さけ					パンこ こむぎこ	あぶら	23.0	
	ごぼうのマヨ和え			にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし		さとう	こま ノンエッグ マヨネーズ	97.0	
白菜の味噌汁	なまあげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ			酢 醤油	79.5 26.7 27.5 116.1		
5木	ごはん								597	
	牛乳		牛乳						22.7	
	セルフれんこんピラフの具	ぶたにく だいす ひよこまめ		あかピーマン あおピーマン	れんこん たまねぎ			酒 コンソメ 塩 こしょう	16.8 97.7	
	コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング	こしょう 塩	72.4 27.2 19.9 120.7	
ミネストローネ	ぶたにく だいす		にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ		じゃがいも マカロニ	酒 コマ トマトケチャップ 塩 こしょう 鶏がらだし			
6金	ごはん								606	
	牛乳		牛乳						24.1	
	豚肉と野菜のにらソース炒め	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ		さとう かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	20.5 84.8	
	わかめスープ	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ たまねぎ			酒 醤油 みりん	73.5 29.0 24.5 103.9	
10火	小さいミルクパン								653	
	牛乳		牛乳						22.8	
	きのこのクリームスパゲティ	ベーコン	なまクリーム だしふんにゅう こぼチーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ		スパゲティ	あぶら	23.1 80.3	
	れんこんサラダ	まぐろ			れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	こま ノンエッグ マヨネーズ	醤油	81.9 28.0 28.2 104.3
ブルーベリーゼリー	★行事食:目の愛護デー★			ブルーベリーかじゅう		さとう				
11水	ごはん								575	
	牛乳		牛乳						21.4	
	セルフ高菜チャーハンの具	ぶたにく		たかな	とうもろこし		さとう	あぶら こま	醤油 みりん 中華スープストック	18.1 85.7
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり		さとう	こま こまあぶら	69.5 25.6 21.4 105.4	
中華スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ		はるさめ	酒 塩 こしょう 中華スープストック 醤油 鶏がらだし			
12木	ごはん								609	
	牛乳		牛乳						24.7	
	ししゃもの磯辺揚げ	★鹿島うまかばい給食★ ~里芋~	ししゃも あおのり				こむぎこ ミックスこ	あぶら	20.0 84.0	
	小松菜のおひたし	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし		さとう		醤油 かつお昆布だし	75.3 30.9
里芋と大根の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ		さともも さとう こんにゃく	あぶら	24.7 103.0		
13金	ごはん								608	
	牛乳		牛乳						21.4	
	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ	とりにく					さつまいも こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら こま	18.7 92.5	
	切干大根のサラダ			にんじん	きりほしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう	こま こまあぶら	酢 醤油	74.0 25.7 21.9 114.0
もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお昆布だし			
16月	ごはん								588	
	牛乳		牛乳						23.6	
	五目オムレツ	ぶたにく たまご		あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ		さとう	あぶら	19.4 83.7	
	きのことキャベツのマリネ			にんじん	キャベツ きゅうり ぶなしめじ			ドレッシング	こしょう	71.5 28.3 22.9 103.0
コンソメスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	酒 醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がらだし			
17火	わかめごはん		わかめ						623	
	牛乳		牛乳						21.6	
	煮込みうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ		うどんめん	酒 醤油 みりん いりこだし	16.0 102.5	
	野菜の塩昆布和え	★鹿島うまかばい給食★ ~みかん~	しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ			醤油	74.7 25.5 18.5 123.8	
鹿島のみかん				みかん						

10月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜日	献立名	赤		緑		黄		調味料	えいほうか エネルギー 総量(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小学生(1日) 中学生(1日)
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちよろしをととのえる		おもにねつや力になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実・きのこ	穀類・いも類 砂糖類	油脂・種実		
18 水	ごはん								653
	牛乳		牛乳				こめ		24.9 23.4 89.6
	豚肉と野菜の黒酢煮	ぶたにく こおりとうふ		あかピーマン あおピーマン	なす たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 黒酢 醤油	797 30.0 28.1 110.4
青梗菜のすまし汁	とうふ あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ たまねぎ			醤油 塩 みりん かつお昆布だし		
19 木	ごはん	*食育の日*					こめ		595
	牛乳		牛乳						26.0 18.7 87.0
	鯖の利休焼き	さば					ごま	醤油 酒	
	大豆の磯煮	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	塩 醤油 みりん	722 31.0 21.6 106.5
野菜たっぷりみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		かつお昆布だし		
20 金	ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆					こめ むぎ		681
	牛乳		牛乳						22.3 19.2 105.0
	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ グリーンピース りんごピューレ	さつまいも	あぶら	加へん かつおチリ 醤油 かつおソース 鶏がらだし	841 26.6 22.6 132.4
	りっちゃんサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	トマト にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	酢 醤油	
福神漬			しそ	だいこん きゅうり れんこん しょうが なたまめ なす					
23 月	ごはん						こめ		566
	牛乳		牛乳						22.9 15.9 88.1
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	豆板醤 醤油 中華スープストック 鶏がらだし	686 27.2 18.5 108.3
中華サラダ		かいそうミックス	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
24 火	小さいミルクパン	☆アンコール給食☆ ～浜小学校～					ミルクパン		708
	牛乳		牛乳						27.3 28.4 90.6
	煮込みハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう		トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース	
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	醤油 酢	874 34.2 33.9 113.9
	コーンクリームスープ	ベーコン	きゅうりにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	コンソメ ポーター クリームチーズ カレー粉 フルーク 塩 こしょう 鶏がらだし	
焼きプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	塩		
25 水	ごはん						こめ		588
	牛乳		牛乳						24.7 18.6 83.1
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし			キャベツ きゅうり もやし	さとう		醤油 みりん 塩	706 29.6 21.8 101.8
	機香和え	とうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ ほししいたけ			醤油 塩 かつお昆布だし	
26 木	ごはん	☆我が家のおすすめ料理☆					こめ		641
	牛乳		牛乳						22.5 23.0 90.3
	メンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう		塩 チキンコンソメ	
	ウィンナーとじゃがいものカレー炒め	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	カレー粉 こしょう 塩 醤油	769 26.9 26.8 111.1
白菜のごまスープ	ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ		ごま	酒 醤油 こしょう 塩 中華スープストック 鶏がらだし		
27 金	ごはん	☆行事食・十三夜☆					こめ		620
	牛乳		牛乳						23.5 20.2 89.0
	セルフ菜ごはんの具	ぶたにく だいず あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ	さとう	くり	酒 醤油 塩 みりん	755 28.4 24.2 109.3
	もやしのごま酢和え			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	酢 醤油	
厚揚げの味噌汁	ぶたにく みそ なまあげ	わかめ		はくさい たまねぎ			酒 しいたけ		
30 月	ごはん						こめ		597
	牛乳		牛乳						22.8 17.4 91.4
	竹輪の二色揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレー粉	
	卵の花炒め	おから あぶらあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん かつお昆布だし	732 28.1 20.5 113.6
真だくさんすまし汁	ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			酒 醤油 みりん 塩 かつお昆布だし		
31 火	小さいミルクパン	☆行事食・ハロウィン☆					ミルクパン		721
	牛乳		牛乳						28.5 27.9 90.1
	鶏肉のトマトソース焼き	とりにく			キャベツ たまねぎ きピーマン		オリーブあぶら	ピザソース トマトケチャップ	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ きピーマン			ドレッシング こしょう	806 32.7 31.3 99.8
パンプキンスープ	ベーコン	だっしふんにゅう きゅうりにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ		あぶら	コーンクリームスープ コンソメ 塩 鶏がらだし		
ガトーショコラ	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら	ココアパウダー		