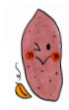
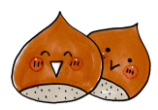
令和4年度

10月　きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立　粉河学校給食センター

月	火	水	木	金
3	**4**	**5**	**6**	**7**
△ 牛乳　538kcal ○ ごはん **しっとりひじきふりかけ** △ ひじき 1.3　○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1　○ さとう 2.7 みりん 4.5　こいくちしょうゆ **ちくぜんに** △ とりももにく 20　□ にんじん 10 □ ごぼう 10　□ れんこん 10 □ てづくりこんにゃく 20 △ ちくわ 10　□ しいたけ 5 □ いんげん 5　○ あぶら 0.3 ○ さといも 15　みりん 0.83 さけ 1.25　こいくちしょうゆ ○ さとう 2　だし **やさいサラダ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 10 □ コーン 7　わふうドレッシング	△ 牛乳　577kcal **たきこみごはん** ○ こめ 60g　さけ 3.3 △ とりももにく 20　△ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3　□ しいたけ 5 □ にんじん 5　□ ごぼう 5 □ えだまめ 5　さけ 1.6 みりん 1.6　うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ　しお **あげだしどうふ** あげだしどうふ 1こ　○ あげあぶら 4 みりん 2.3　○ さとう 1 さけ 2　こいくちしょうゆ ○ かたくりこ 1　だし **ぐだくさんみそしる** ○ さつまいも 20　□ キャベツ 15 □ もやし 8　□ にんじん 5 □ ねぎ 3　だし てづくりみそ　みそ	△ 牛乳　659kcal ○ ごはん **とりのうめみそやき** △ とりももにく 2こ　みりん 1 さけ 2.2　うめ こいくちしょうゆ　しろみそ **マカロニサラダ** ○ マカロニ 8　□ キャベツ 15 □ にんじん 6　△ ハム 5 ○ さとう 0.7　す　しお こしょう　マヨネーズ **やさいスープ** △ ぶたにく 7　□ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20　□ にんじん 6 ブイヨン　しお こしょう	△ 牛乳　627kcal **くまのぎゅうでぎゅうどん** ○ こめ 80g △ くまのぎゅう 50 □ いとこんにゃく 45　△ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70　□ しいたけ 3 □ ねぎ 3　□ にんじん 10 □ しょうが 1　○ さとう 3 さけ 2.2　みりん 2.2 こいくちしょうゆ　だし **ごまずあえ** □ もやし 30　△ わかめ 0.6 □ きゅうり 18　○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ　す	△ 牛乳　642kcal ○ げんりょうごはん **ラーメン** ○ ちゅうかめん 100　△ ぶたにく 18 □ キャベツ 30　□ たまねぎ 12 □ にんじん 8　□ しいたけ 7 □ コーン 5　□ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25　○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと　ちゅうかスープ トウバンジャン **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 8　□ きゅうり 15 □ にんじん 4　□ コーン 4 □ キャベツ 15　○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング　こいくちしょうゆ
10	**11**	**12**	**13**	**14**
スポーツの日 	△ 牛乳　672kcal ○ ごはん □ うめぼし **さんまのかばやき** △ さんま 1きれ　さけ 1.5 ○ かたくりこ 5　○ あげあぶら 4 □ しょうが 1　みりん 2 ○ さとう 2　○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ **はくさいサラダ** □ はくさい 20　△ ハム 5 □ もやし 20　□ コーン 5 ○ さとう 0.23　○ あぶら 0.8 しお　こいくちしょうゆ **すましじる** △ わかめ 0.6　□ えのきたけ 10 □ ねぎ 5　△ とうふ 30 みりん 0.8　だし うすくちしょうゆ　しお	△ 牛乳　772kcal **ごはん** ○ 米 72g　○ むぎ 4.09 **くまのぎゅうでビーフシチュー** △ くまのぎゅう 42 ○ じゃがいも 35　□ たまねぎ 52.5 □ にんじん 9.1　□ しめじ 7.7 □ トマト 2.94　コンソメ ハヤシルウ　くろこしょう **ビーンズサラダ** △ だいず 11　□ えだまめ 9 □ にんじん 5.5　□ コーン 11 ○ さとう 0.28 こいくちしょうゆ　マヨネーズ **おこめのムース　1こ**	△ 牛乳　611kcal ○ ごはん △ **むししゅうまい　1こ** **ちゅうかふうツナポテト** ○ じゃがいも 22.5　□ キャベツ 7.2 □ きゅうり 7.2　□ えだまめ 1.8 △ ツナ 9　○ さとう 1.12 ○ ごまあぶら 0.45　○ ごま 0.45 うすくちしょうゆ　す **とうふのちゅうかに** △ とうふ 70　△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 47　□ にんじん 14 □ こまつな 18　さけ 1.8 ○ かたくりこ 1.4　○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.3　オイスターソース こいくちしょうゆ　とりガラスープ ちゅうかスープ	△ 牛乳　622kcal ○ ごはん **じゃこだいず** △ だいず 24.5　△ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05　みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18　○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ **すじょうゆあえ** □ きゅうり 35　□ えのきたけ 10 □ にんじん 5　△ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14　す　こいくちしょうゆ **こんさいとだいずのみそに** △ ぶたにく 20　□ ごぼう 18 □ にんじん 11　□ いんげん 7 □ てづくりこんにゃく 18　△ だいず 15 ○ さといも 14　さけ 3.2 △ ちくわ 11　みりん 3.7 ○ さとう 1.1　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　みそ あかみそ　だし
17	**18**	**19**	**20**	**21**
△ 牛乳　619kcal ○ ごはん **とりにくときのこのトマトに** △ とりももにく 38　□ しめじ 10 □ エリンギ 7　□ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28　□ いんげん 6 □ トマト 10　□ にんにく 0.3 しろワイン 1　○ さとう 0.4 ソース　○ あぶら 0.3 こしょう　ケチャップ しお　ブイヨン **ツナあえ** □ キャベツ 24.3　□ きゅうり 16.2 □ にんじん 2.43　△ ツナ 6.48 ○ ごまあぶら 0.32　○ さとう 1.21 す　うすくちしょうゆ △ **ほたてふうみフライ　1こ** ○ あげあぶら 2	△ 牛乳　800kcal **くまのぎゅうでビーフカレー** ○ こめ 88g　○ むぎ 5 △ くまのぎゅう 42　○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 80　□ にんにく 0.4 □ にんじん 15　カレーこ ○ あぶら 0.3　ソース　カレールウ **かきいりフルーツヨーグルト** □ みかん 15　□ もも 8.5 □ パイン 15　□ かき 20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食 	△ 牛乳　564kcal ○ げんりょうごはん **やきそば** ○ ちゅうかめん 75　△ ぶたにく 10 △ イカ 10　□ キャベツ 45 □ もやし 20　□ ピーマン 8 □ にんじん 10　○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05　こしょう **きりぼしだいこんのハリハリあえ** □ きりぼしだいこん 5　○ ごま 0.8 □ きゅうり 25　○ さとう 2.2 しお　す　こいくちしょうゆ	△ 牛乳　644kcal ○ ごはん △ **こんさいいりメンチカツ　1こ** ○ あげあぶら 4 **かぼちゃサラダ** □ かぼちゃ 35　□ きゅうり 11 △ ハム 5　しお　す マヨネーズ　くろこしょう **コンソメスープ** △ とりももにく 6　○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25　□ えのきたけ 5 □ にんじん 6　コンソメ こしょう　しお	△ 牛乳　551kcal **さつまいもごはん** ○ こめ 62g　○ さつまいも 20 さけ 0.8　こぶちゃ 0.3 しお **さわらのゆずしょうゆやき** △ さわら 1きれ　□ ゆず 1.2 ○ さとう 3.6　みりん 1.8 こいくちしょうゆ **きゅうりのしおこんぶあえ** □ きゅうり 40　□ にんじん 5 ○ ごま 0.55　△ しおこんぶ 1.7 しお **かきたまじる** △ たまご 20　□ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6　みりん 0.8 ○ かたくりこ 1　うすくちしょうゆ しお　だし
24	**25**	**26**	**27**	**28**
△ 牛乳　625kcal ○ ごはん △ **さばのみぞれに　1きれ** **さつまいもサラダ** ○ さつまいも 32　□ たまねぎ 15 △ ハム 5　す　しお マヨネーズ　こしょう **けんちんじる** □ だいこん 20　□ にんじん 7 □ ごぼう 10　□ ねぎ 4 □ こんにゃく 15　みりん 1.35 さけ 0.45　○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ だし 	△ 牛乳　569kcal **チキンライス** ○ こめ 70g　○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20　□ たまねぎ 30 □ いんげん 8　○ あぶら 0.3 コンソメ　ケチャップ しお　ソース　くろこしょう **ちゅうかコーンスープ** □ コーン 5　□ コーンクリーム 20 □ たまねぎ 20　□ にんじん 10 □ ちんげんさい 15　△ たまご 20 ○ かたくりこ 0.5　うすくちしょうゆ とりガラスープ　しお　こしょう ○ **ワインゼリー　1こ**	△ 牛乳　591kcal ○ ごはん **ささみのレモンに** △ ささみ 2こ　さけ 2.5 ○ あぶら 6　○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 2　□ レモン 4 ○ さとう 4.5　こいくちしょうゆ **ひじきサラダ** △ ひじき 0.95　□ もやし 25 △ ツナ 5　□ コーン 7.5 ○ ごま 0.3　○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8　○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ　す **だいこんのみそしる** □ だいこん 20　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 てづくりみそ　みそ だし	△ 牛乳　621kcal ○ ごはん **おでん** △ ぎゅうにく 5　○ じゃがいも 35 □ だいこん 48　□ にんじん 10 △ さつまあげ 14　△ あつあげ 20 □ てづくりこんにゃく 18 △ うずらたまご 15　○ さとう 1 みりん 2.7　さけ 2.2 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ だし **もちきんちゃく** もちきんちゃく 1こ　○ さとう 1 みりん 1.4　しお　こいくちしょうゆ **おかかあえ** □ ほうれんそう 12　□ はくさい 27 □ にんじん 5　△ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ	△ 牛乳　695kcal ○ ごはん ○ **やきぐりコロッケ　1こ** ○ あげあぶら 4 **イタリアンサラダ** □ キャベツ 20　□ もやし 12 □ コーン 5.5　□ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング **クリームシチュー** △ とりももにく 20　□ たまねぎ 68 □ にんじん 18　○ じゃがいも 45 △ ぎゅうにゅう 20　ブイヨン クリームシチュー　こしょう 
31				
△ 牛乳　665kcal ○ ごはん **くまのぎゅうのステーキ** △ くまのぎゅう 1きれ　あかワイン 1.7 □ たまねぎ 8　□ にんにく 0.12 ○ さとう 1.2　さけ 1 みりん 1　○ かたくりこ 0.2 しお　こしょう こいくちしょうゆ　ケチャップ ソース **ゆでじゃが** ○ じゃがいも 45　しお **とうふとたまねぎのみそしる** △ わかめ 0.4　□ たまねぎ 25 △ あぶらあげ 4　△ とうふ 20 だし　てづくりみそ みそ				

新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉の提供があります。
県内産の熊野牛が献立に登場します。

6日(木)熊野牛で牛丼
12日(水)熊野牛でビーフシチュー
18日(火)熊野牛でビーフカレー
31日(月)熊野牛のステーキ

10月の紀の川市産の野菜は･･･里芋、さつまいも、小松菜、きゅうり
葉ねぎ、にんにく、かぼちゃ

米･･･きぬひかり(紀の川市産)
手作りみそ(アグリハート)
手作りこんにゃく(四季グループ)

フルーツ給食

18日(火)　ひらたねなし柿

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○･･おもにエネルギーのもとになる食品		△･･おもに体をつくるもとになる食品		□･･おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。