



# 2019年 10月 学校給食献立予定表

美波町日和佐学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)				
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくなる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質		
								kcal	g	%		
1	火	食パン はちみつマーガリン マイティソース	牛乳	キャベツ入りミンチカツ そえ野菜 ミネストローネ	食パン マーガリン はちみつ パン粉 小麦粉 片栗粉 油 スパゲティ じゃがいも	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	758 889	12.6 14.8	29.1 28.0		
2	水	ごはん ケチャップ	〃	じゃがいものオムレツ ホイコーロー	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉 油 ごま油	牛乳 たまご ベーコン チーズ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが	661 818	15.4 14.8	27.9 25.9		
3	木	ごはん	〃	さばのしょうが煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん 水あめ さとう じゃがいも 油	牛乳 さば 豚ミンチ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	701 884	15.4 15.0	24.7 23.2		
4	金	ごはん	〃	とり肉のからあげ 野菜のゆかりあえ みそけんちん汁	ごはん 片栗粉 油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ	にんにく キャベツ きゅうり ゆかり にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	649 781	15.2 15.2	26.2 26.2		
7	月	ごはん	〃	牛肉コロッケ そえ野菜 ひじきと大豆の煮物	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 片栗粉 油	牛乳 牛肉 たまご ひじき 大豆 青大豆 さつまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく たけのこ	653 805	13.5 12.9	22.1 19.9		
8	火	食パン ジャムマーガリン	〃	クリームシチュー 野菜とハムのサラダ	食パン ジャム マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう 片栗粉 バター ドレッシング	牛乳 とり肉 青大豆 チーズ 白インゲン豆 チキンハム	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	750 863	15.1 15.2	29.6 28.3		
9	水	- かみ かみ 献立 -		ごはん	〃	かぼちゃとひき肉のサンドフライ とり肉とこんにゃくのみそ煮	ごはん パン粉 油 小麦粉 片栗粉 水あめ さとう	牛乳 豚肉 とり肉 みそ	かぼちゃ たまねぎ しょうが こんにゃく にんじん たけのこ れんこん いんげん	692 836	13.1 12.6	23.4 22.7
10	木	ごはん	〃	他人丼 ごま酢あえ	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	619 765	14.7 13.9	25.4 22.9		
11	金	ごはん 味つけのり・ソース 青リンゴゼリー	〃	魚フライ そえ野菜 みそ汁	ごはん パン粉 小麦粉 片栗粉 さとう 油 じゃがいも ゼリー	牛乳 のり たら 油揚げ みそ	キャベツ だいこん にんじん はくさい ねぎ	649 805	12.8 13.0	19.7 17.8		
15	火	食パン ブルーベリージャム ケチャップ	〃	トマトミートオムレツ そえ野菜 洋風煮	食パン ジャム 片栗粉 じゃがいも 油	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ポークウィンナー	トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	727 862	13.8 13.7	32.1 32.4		
16	水	ごはん	〃	豆腐のまさご揚げ おかかあえ かしわ汁	ごはん パン粉 油 じゃがいも	牛乳 豆腐 とり肉 豚肉 ちりめん こんぶ 花かつお みそ	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	622 786	15.5 15.0	26.2 24.8		
17	木	ごはん	〃	五目きんぴら むしシューマイ	ごはん さとう ごま 油 パン粉 片栗粉 小麦粉 水あめ	牛乳 豚肉 さつまあげ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ しょうが	644 817	14.3 14.1	23.1 21.3		
18	金	ごはん	〃	鮭のなかおちカツ そえ野菜 豆腐と野菜のスープ	ごはん マヨネーズ さとう 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	牛乳 さけ ゼラチン ベーコン 豆腐	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	619 790	12.9 12.5	30.4 28.3		
21	月	ごはん	〃	和風ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	ごはん パン粉 さとう 片栗粉 油 ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ ブロッコリー えのき にんじん キャベツ ねぎ	640 762	14.1 13.4	25.9 22.4		
23	水	ごはん ウスターソース	〃	とんかつ 高野豆腐のたまごとじ煮	ごはん 片栗粉 パン粉 油 さとう	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 さつまあげ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ ねぎ	643 811	16.9 16.7	22.3 19.9		
24	木	ごはん	〃	さばのみそ煮 野菜のドレッシングあえ とりごぼうふしめん汁	ごはん 片栗粉 さとう ドレッシング ふしめん 油	牛乳 さば みそ とり肉	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ えのき ねぎ	614 781	15.5 15.2	24.5 22.8		
25	金	給食はありません										
28	月	ごはん	〃	ひとくちさつまあげ 厚揚げと野菜の煮物	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも 油	牛乳 たら いか ゼラチン 厚揚げ	たまねぎ にんじん ぐわい れんこん たけのこ しょうが こんにゃく いんげん	620 779	12.9 12.7	20.0 17.8		
29	火	コッペパン いちごジャム・ソース ココアワッフル	〃	スコッチエッグ そえ野菜 具だくさんスープ	コッペパン ジャム パン粉 水あめ ワッフル さとう 片栗粉 油	牛乳 たまご 豚肉 牛肉	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ	694 893	16.3 14.9	29.7 29.5		
30	水	ごはん ウスターソース	〃	カレー チキンカツ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 片栗粉 ごま はちみつ 油 パン粉	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 青大豆 とり肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	751 947	14.9 14.6	28.6 26.7		
31	木	ごはん	〃	さばのごま衣焼き 野菜のうめあえ ひじき煮	ごはん さとう 油 ごま	牛乳 さば たまご みそ ひじき さつまあげ	キャベツ きゅうり うめ にんじん だいこん こんにゃく いんげん	696 858	14.8 14.0	30.1 27.9		

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー640・820kcal・たんぱく質18~32g・25~40g食塩2.5g未満30g未満  
脂質はともに給食の摂取エネルギーの25~30%となっております。

## 「食欲の秋」到来!



### よくかんで、味わって食べましょう!

お米を初め、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、『食欲の秋』ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。一口30回を目安によくかんで、味わって食べましょう。



## 五感を使って味わおう

**目=視覚**  
いろ かたち おお  
色・形・大きさ

**耳=聴覚**  
かんだときの音

**鼻=嗅覚**  
におい・風味

**舌=味覚**  
かんみ さんみ  
甘味・酸味・  
えんみ  
苦味・塩味・  
うま味  
(5つの基本味)

**歯や舌=触覚**  
おんど ほ  
温度・歯ごたえ  
したざわ  
にがみ  
・舌触り・辛み・  
えぐみ・しぶみ

