



令和3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)	体の調子をよくする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
								kcal	%	%
1	金	ごはん	牛乳	とり肉のゆずソース 塩昆布あえ みそ汁	ごはん さとう 油 片栗粉	牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ 塩昆布	にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	588 783	18.8 17.1	21.6 18.0
4	月	ごはん	"	ビビンバ ワントンスープ	ごはん さとう 油 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉	にんじん ほうれんそう ねぎ にら もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	588 789	15.2 14.1	28.3 25.4
5	火	コッペパン ブルーベリージャム ケチャップ	"	なると金時オムレツ そえ野菜 ウインナーのスープ煮	コッペパン さとう 油 じゃがいも さつまいも 片栗粉 ジャム	牛乳 たまご ウインナー	にんじん こまつな たまねぎ ブロッコリー キャベツ	599 715	15.3 15.1	34.3 33.7
6	水	ごはん すだちゼリー	"	ちくわの磯辺あげ いろどりあえ すまし汁	ごはん 油 天ぷら粉 ゼリー	牛乳 豆腐 ちくわ わかめ 青のり	にんじん ほうれんそう ねぎ あおな かぼちゃ もやし コーン キャベツ たまねぎ えのき	615 817	14.8 14.1	20.8 18.0
7	木	ごはん	"	ハヤシライス ささみサラダ	ごはん 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 とりささみ スキムミルク	にんじん ブロッコリー コーン にんにく しょうが キャベツ グリーンピース たまねぎ	591 793	16.2 15.2	24.8 21.5
8	金	うめごはん ウスターソース	"	アジフライ そえ野菜 みそけんちん汁	ごはん 油 パン粉 小麦粉	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん うめ こんにゃく	634 748	14.8 13.9	22.4 21.2
11	月	ごはん	"	チャアシャン豆腐 中華風サラダ	ごはん さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉 とりささみ 厚揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ きゅうり キャベツ	634 848	16.0 15.0	27.4 24.7
12	火	コッペパン チョコ大豆ジャム	"	スパゲティミートソース 海藻サラダ	コッペパン さとう 油 スパゲティ ジャム ドレッシング	牛乳 豚肉 チキンハム 海藻	にんじん トマト えだまめ たまねぎ きゅうり コーン	684 855	15.0 14.6	32.9 33.1
13	水	「たこのからあげ」は、 国からの補助により無償提供されます。 ごはん すだち果汁パック	"	たこのからあげ そえ野菜 切り干しと芋の煮物	ごはん さとう 油 じゃがいも 小麦粉 米粉	牛乳 たこ 高野豆腐 さつまあげ	にんじん いんげん キャベツ きりぼしだいこん すだち	597 801	15.8 14.7	21.0 18.1
14	木	ごはん	"	焼き肉 パンサンスー	ごはん さとう 油 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 たまご チキンハム	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	622 832	14.9 13.9	25.8 22.7
15	金	「 かみかみ献立 」 ごはん 鳴門鯛魚醤油付けのり	"	「 味付けのり 」は、 国からの補助により無償提供されます。 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	ごはん さとう 油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 さば さつまあげ のり	にんじん いんげん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	665 900	16.4 15.6	30.2 28.0
18	月	ごはん ウスターソース	"	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 さとう 油 パン粉 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 とり肉 みそ	にんじん かぼちゃ いんげん たまねぎ しょうが たけのこ れんこん	645 883	13.2 12.4	26.7 23.7
19	火	コッペパン りんごジャム マイティソース	"	スコッチエッグ そえ野菜 具だくさんスープ	コッペパン さとう パン粉 水あめ ジャム	牛乳 牛肉 豚肉 たまご	にんじん ブロッコリー ねぎ キャベツ たまねぎ	596 678	16.7 16.6	33.1 32.1
20	水	ごはん	"	豆腐のチャンプルー 多菜包子	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 かつお節 ひじき	にんじん にら キャベツ たまねぎ しょうが もやし	693 955	15.8 14.8	33.1 30.9
21	木	ごはん ドレッシング	"	カレー グリーンサラダ	ごはん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 スキムミルク	にんじん ブロッコリー りんご えだまめ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	606 801	13.5 12.7	26.9 23.1
22	金	ごはん ウスターソース	"	鮭のなかおちカツ そえ野菜 ひじきと大豆の煮物	ごはん さとう 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 さけ 大豆 さつまあげ ひじき	にんじん えだまめ たけのこ キャベツ たまねぎ	611 837	14.7 14.0	27.5 24.6
25	月	ごはん	"	すき焼き風煮 切り干しの酢の物	ごはん さとう 油 ふ ごま	牛乳 豚肉 焼き豆腐	にんじん きょうねぎ えのき ほしいたけ はくさい もやし きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく	598 802	15.8 15.0	25.4 22.1
26	火	コッペパン メープルジャム ドレッシング	"	ポークビーンズ コールスローサラダ	コッペパン さとう 油 じゃがいも ジャム ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	615 739	16.3 16.3	33.2 32.5
27	水	ごはん	"	さわらのゆずみそかけ ゆかりあえ ふしめん汁	ごはん さとう ふしめん	牛乳 さわら 油揚げ みそ	にんじん ねぎ キャベツ ほしいたけ はくさい だいこん ゆかり	573 755	18.2 16.6	24.5 20.9
28	木	ごはん	"	他人井 ちりめんの酢の物	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 たまご わかめ ちりめん	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	587 789	16.8 15.7	24.7 21.6
29	金	さつまいも ごはん	"	とり肉のてりやき みそ汁	ごはん さとう さつまいも	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ にんにく えのき だいこん	663 827	16.0 15.9	26.9 25.8

※ 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650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。



食べ物を大切にしよう

～10月は「食品ロス削減月間」です～

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？
さまざまな理由があって残していると思いますが、一人
が残す量がたった一口だったとしても、それが集まると
たくさんの量になります。日本では年間約**612万
トン**(東京ドーム約**5杯分**!)もの食品ロス(まだ
食べることができるのに捨てられてしまう食品)が発生
しています。食品ロスを減らすために、それぞれができる
ことから始めてみましょう。



○なるべく残さず食べる ○食材を無駄なく使い切る



○家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買う

