



令和2年 10月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う と は た ら き						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちよしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 木	ココアあげパン	ぶたにくのワインソースにカラフルサラダ(ド)	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ にんじん パセリ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ りんご キャベツ コーン セロリ	パン ラビオリ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	638	26.5	29.7	3.3
	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ							816	33.5	37.3	4.8
2 金	ごはん	コーンジュウマイ(幼小2こ、中3こ)	たらすりみ とりにく あぶらあげ みそ とうふ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	コーン たまねぎ しらたき ごぼう ねぎ だいこん	ごはん しゅうまいのかわ さとう	あぶら ごま	610	21.3	16.9	2.6
	ぎゅうにゅう	いとこんのいりにとうふじる							812	26.9	20.6	3.4
5 月	ごはん	かんこくふうやきにくはるさめサラダ	ぶたにく たらすりみ えび とうふ	ぎゅうにゅう わかめ おきあみ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	662	25.7	21.3	2.1
	ぎゅうにゅう	えびだんごのスープ							821	30.9	25.7	2.8
6 火	しょうゆラーメン(つゆ・パックめん)	たまごのしょうゆにアーモンドサラダ(ド)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン さとう	あぶら アーモンド ドレッシング	629	28.5	23.0	2.8
	ぎゅうにゅう								806	34.6	26.2	3.4
7 水	ごはん	ぶたにくのなんぶやきごぼうサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま ドレッシング ごま ごまあぶら	705	26.1	26.1	2.4
	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそじる							879	32.2	31.4	3.0
8 木	ブランコッペブルーベリージャム	かぼちゃひきにくフライキャベツとコーンのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	パン ジャム パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	672	21.7	24.8	2.9
	ぎゅうにゅう	ABC スープ	うずらのたまご						831	26.7	27.9	3.5
9 金	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル)	ぶたにく おから たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ だいず もやし コーン たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	666	26.1	21.3	2.8
	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ							831	31.7	25.4	3.5
12 月	むぎごはん	さつまいもカレー	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご もやし コーン キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	672	19.4	16.9	2.1
	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ(ド)							841	23.3	19.8	2.5
13 火	くろパン	チーズオムレツ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん ブロッコリー トマト	えのきたけ たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン ペンネ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	681	33.6	23.5	1.7
	ぎゅうにゅう	ブロッコリーのごまマヨあえ とりにくとペンネのトマトに							819	39.3	28.0	2.4
14 水	ごはん	しろみぎかなのやくみソース	ホキ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	いんげん	ねぎ しょうが こんにやく にんにく たまねぎ だいこん	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	627	27.5	18.1	2.8
	ぎゅうにゅう	こんにやくのピリからいため あつあげのみそじる							810	33.7	21.1	3.4
15 木	せわりコッペパン	やきそば	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし パインアップル みかん もも	パン ちゅうかめん	あぶら	725	23.5	23.2	2.9
	ぎゅうにゅう	ウインナー フルーツあえ							957	30.4	29.7	3.8
16 金	ごはん	にくだんご(幼小1こ、中2こ)	とりにく ぶたにく いか うずらのたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ ねぎ だいこん	ごはん パンこ かたくりこ	あぶら	642	26.8	20.0	2.4
	ぎゅうにゅう	はっぼうさい えのきたけのスープ							800	33.1	23.7	3.1
19 月	そぼろごはん(ごはん・ぐ)	さんまのオレンジに	ぶたにく だいず さんま みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	しょうが オレンジ ねぎ しいたけ だいこん グレープフルーツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	655	28.4	22.8	3.0
	ぎゅうにゅう	じゃがいもとわかめのみそじる グレープフルーツ							822	34.5	27.1	3.5
20 火	しょくパン	ハンバーグマトソース	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	645	25.7	27.4	3.0
	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ パンプキンポタージュ							847	32.4	34.0	3.8
21 水	ごはん	さばのみそに	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	712	27.2	21.2	2.2
	ぎゅうにゅう	いそかあえ カレーにくじゃが							880	33.2	25.2	2.7
22 木	せわりコッペパン	スラッピージョー	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく はくさい	パン こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ オリブオイル	661	25.3	27.3	3.0
	ぎゅうにゅう	ポテトサラダ ミネストローネ							828	30.9	33.3	3.7
23 金	わかめごはん	じょうしゅうじどりのおつきりこみ	じょうしゅうじどり あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん おつきりこみめん さとう	ごま	630	23.3	17.9	2.9
	ぎゅうにゅう	ぐんまちゃんのたまごやき ごまみそあえ							810	27.7	19.6	3.6
26 月	ごはん	ぐんまのねぎこんコロッケ(ソ)	ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しらたき きりぼしだいこん しいたけ	ごはん じゃがいも パンこ さとう かたくりこ	あぶら	648	20.8	19.9	2.1
	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんににかきたまじる							813	25.4	23.7	2.8
27 火	メロンパン	わふうスパゲティ	ベーコン かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ にんにく コーン キャベツ オレンジ	パン スパゲティ	バター ドレッシング	641	22.1	21.1	2.4
	ぎゅうにゅう	コーンサラダ(ド) オレンジ							821	27.6	26.0	3.1
29 木	ロールパン	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	パン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	662	34.0	24.1	3.0
	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ とうにゅうクリームスープ	ぶたにく とうにゅう						808	40.5	28.6	3.7
30 金	ごはん	やきししゃも(幼小2び、中3び)	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	697	28.7	22.1	2.5
	ぎゅうにゅう	キャベツとわかめのぬたあえ おうごんに							872	35.3	26.6	3.2



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。
 ◎10月分の給食費引き落とし日は11月2日(月)です。

上段：小学校
下段：中学校