



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 ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに カラフルサラダ(ド) ラビオリスープ	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	638 816	26.5 33.5	29.7 37.3	3.3 4.8
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	コーンシュウマイ(幼小2こ、中3こ) いとこんのいりに とうふじる	たらすりみ とりにく あぶらあげ みそ とうふ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ おきあみ	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	610 812	21.3 26.9	16.9 20.6	2.6 3.4
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はるさめサラダ えびだんごのスープ	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	662 821	25.7 30.9	21.3 25.7	2.1 2.8
6 火	しょうゆラーメン (つゆ・パックめん) ぎゅうにゅう	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	629 806	28.5 34.6	23.0 26.2	2.8 3.4
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	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	705 879	26.1 32.2	26.1 31.4	2.4 3.0
8 木	ブランコッペ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ キャベツとコーンのソテー ABC スープ	ぶたにく ベーコン うずらのたまご	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	672 831	21.7 26.7	24.8 27.9	2.9 3.5
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) ちゅうかコーンスープ	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	666 831	26.1 31.7	21.3 25.4	2.8 3.5
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー かいそうサラダ(ド)	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	672 841	19.4 23.3	16.9 19.8	2.1 2.5
13 火	くろパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ 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	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	681 819	33.6 39.3	23.5 28.0	1.7 2.4
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのやくみソース こんにやくのピリからいため あつあげのみそしる	ホキ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう 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	627 810	27.5 33.7	18.1 21.1	2.8 3.4
15 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー フルーツあえ	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	725 957	23.5 30.4	23.2 29.7	2.9 3.8
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご(幼小1こ、中2こ) はっぼうさい えのきたけのスープ	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	642 800	26.8 33.1	20.0 23.7	2.4 3.1
19 月	そぼろごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	さんまのオレンジに じゃがいもとわかめのみそしる グレープフルーツ	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	655 822	28.4 34.5	22.8 27.1	3.0 3.5
20 火	しょくパン ぎゅうにゅう	ハンバーグマトソース コールスローサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	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	645 847	25.7 32.4	27.4 34.0	3.0 3.8
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いそかあえ カレーにくじゃが	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	712 880	27.2 33.2	21.2 25.2	2.2 2.7
22 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー ポテトサラダ ミネストローネ	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	661 828	25.3 30.9	27.3 33.3	3.0 3.7
23 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうじどりのおつきりこみ ぐんまちゃんのたまごやき ごまみそあえ	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 さといも	ごま	630 810	23.3 27.7	17.9 19.6	2.9 3.6
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ(ソ) きりぼしだいこんにに かきたまじる	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	648 813	20.8 25.4	19.9 23.7	2.1 2.8
27 火	メロンパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ コーンサラダ(ド) オレンジ	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	641 821	22.1 27.6	21.1 26.0	2.4 3.1
29 木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき こまつなサラダ とうにゅうクリームスープ	とりにく ツナ ぶたにく とうにゅう	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	662 808	34.0 40.5	24.1 28.6	3.0 3.7
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも(幼小2び、中3び) キャベツとわかめのぬたあえ おうごんに	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 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	697 872	28.7 35.3	22.1 26.6	2.5 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