令和6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
			からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
	しゅしょく のみもの	おかず	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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグアップルソース ごぼうサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんご レモン たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ セロリ にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブオイル	653 823	26.2 32.4	28.9 35.6	3.2 4.4
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかどんのぐ ほうれんそうのナムル にくだんごとはるさめのスープ	ぶたにく いか かまぼこ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし もやし しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	619 776	25.4 31.3	16.4 19.1	1.7 2.1
3 木	ロールパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに コーンとえだまめのサラダ ABC スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	631 791	28.6 35.2	26.0 31.7	3.3 4.3
4 金	**西小6年生　リクエスト献立** ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー じゃこサラダ 小・中：クリームだいふく こ：チョコクレープ	ぶたにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく きゅうり もやし	じゃがいも さとう	ごまあぶら バター あぶら ごま カレールウ	671 823	31.0 38.6	27.2 32.2	3.1 3.9
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに もやしいため ふわふわたまごのすましじる	ぶたにく かまぼこ たまご なると さばのみそに	ぎゅうにゅう	にら みつば	もやし たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	642 803	27.7 34.0	25.5 27.0	2.2 3.0
8 火	アップルパン ぎゅうにゅう	きのこクリームスパゲティ フレンチサラダ ウインナー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パセリ にんじん	たまねぎ しいたけ マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく	パン スパゲティ さとう	バター あぶら	660 842	28.1 35.3	26.3 32.1	2.8 3.7
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ぴりからきゅうり さつまいもいりみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり だいこん えのきたけ しょうが	ごはん しらたき さとう **さつまいも**	あぶら らーゆ	621 779	25.2 30.7	18.5 22.1	2.4 2.9
10 木	あげパン ぎゅうにゅう	しろごまつくね(こ小①中②) カラフルサラダ にらワンタン	レバーいりごまつくね ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ ブロッコリー	しいたけ きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	パン さとう ワンタン	あぶら	657 784	25.0 29.3	27.9 32.3	2.5 3.1
11 金	**もりきり DAY** ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそしる	ちくわ あぶらあげ いわしのオレンジに	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	606 802	24.2 31.6	17.0 21.4	2.3 2.9
15 火	**十三夜・お月見献立** ブランコッペ ぎゅうにゅう	スコッチエッグ グリーンサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー スコッチエッグ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ だいこん セロリ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	634 799	28.5 35.4	28.6 35.1	2.5 3.2
16 水	**給食で日本一周「北海道」** ごはん ぎゅうにゅう	いももち ほうれんそうのごまマヨあえ いしかりじる ふりかけ	さけ ツナ とうふ ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん さつまいも さとう こんにゃく いももち じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	689 834	22.1 26.1	21.3 25.5	2.5 3.0
17 木	くろぱん ジョア(プレーン)	やきそば かいそうサラダ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ(こ小①中②)	ぶたにく チキンナゲット	ジョア かいそう	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン やきそばめん さとう	あぶら	661 856	24.1 30.3	14.5 19.3	2.9 3.6
18 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー ツナだいこんサラダ ラ・フランスゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ りんご だいこん もやし にんにく	むぎごはん **さつまいも** じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	678 841	21.6 26.3	17.4 20.4	2.1 2.8
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ はなやさいサラダ とんじる りんご	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ブロッコリー	しいたけ えのきたけ カリフラワー きゅうり だいこん ねぎ ごぼう りんご	ごはん さとう じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	638 805	23.0 27.8	21.1 24.8	2.3 2.8
22 火	**ｵﾘﾝﾋﾟｯｸ開催国ｸﾞﾙﾒｱｰ「ベルギー」** ココアパン ぎゅうにゅう	ワーデルゾーイ フリッツ サムライソースかけ コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ ぶなしめじ レモン きゅうり とうもろこし はくさい	パン じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ホワイトソース ドレッシング	660 832	26.3 32.2	25.9 31.4	2.2 2.8
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご ごまみそあえ おうごんに	あつあげ ぶたにく ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	656 823	26.6 32.6	21.4 25.5	1.9 2.2
24 木	**学校給食ぐんまの日** ゆめロール ぎゅうにゅう	おっきりこみ こんにゃくサラダ ポークシュウマイ (こ小 4 まで①小 5･6 中②)	ぶたにく あぶらあげ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	パン おっきりこみのめん **さといも** こんにゃく	ごまあぶら	634 806	26.6 33.5	22.7 28.0	2.7 3.5
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのはちみつソースやき うらがみそぼろ みそけんちん	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし えだまめ だいこん ぶなしめじ れんこん ねぎ	ごはん はちみつ こんにゃく さとう **さといも**	ごま あぶら ごまあぶら	632 793	31.8 39.1	18.1 21.0	2.2 2.7
29 火	パンプキンパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに ブロッコリーサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん **ピーマン** パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく オレンジ	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	670 840	30.3 37.5	25.3 30.7	2.2 2.7
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき つぼづけあえ もずくとたまごのサンラータン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	**ピーマン**	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	657 823	29.5 36.4	25.3 30.7	2.0 2.6
31 木	くろパン ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ さんしょくソテー きのこのジンジャースープ	ベーコン ぶたにく かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ はくさい しょうが	パン じゃがいも	あぶら	620 779	21.5 26.3	25.5 30.8	1.6 2.2

◎献立は都合で変更になることがあります。　◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。　◎箸は毎日洗って持ってきましょう。

◎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 10 月 31 日（木）です。

上段；小学校

下段；中学校