

平成30年 10月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ブロッコリーサラダ りんごヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	にんじん グリンピース しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	幼 中	565 861	24.6 35.6	18.6 24.8	1.3 2.0	○
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけいちやほし きりほしだいこんのいりに とうふのみそしる	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん きりほしだいこん しらたき さやいんげん ねぎ えのきたけ こまつな	幼 中	486 762	25.3 37.0	16.3 21.3	2.2 3.3	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンつけやき ナムル いももちスープ こくとうビーンズ	こめ さとう ごまあぶら いももち かたくりこ こくとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	レモン にんにく こまつな にんじん もやし だいこん だいこんば	幼 中	523 822	21.9 32.3	17.6 23.8	2.0 3.1	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに すきやきふうに わなしゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく やきとうふ	うめ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	幼 中	545 816	24.3 34.3	16.6 21.6	2.0 2.8	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう このはかまぼこ のざわなづけ こおりとうふとりにくのたまごとし	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう このはあげ とりにく たまご こおりとうふ	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ のざわな	幼 中	492 803	21.4 33.2	15.7 21.3	1.7 2.9	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのなかおちカツ れんこんのきんぴら なめこじる	こめ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん なめこ ねぎ	幼 中	505 796	19.6 28.7	16.5 22.0	2.2 3.4	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ひじきサラダ ブルーベリーゼリー	こめ あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく ピーマン きくらげ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	幼 中	524 813	21.0 31.4	18.6 25.5	1.1 1.6	
11	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ もやしソテー ミネストローネ	こくとうパン ごまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ウイナー ベーコン	もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	幼 中	543 814	19.7 28.6	23.3 33.1	2.9 4.5	○
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ あおのりごさかな	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かいそう あおのり ごさかな	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが グリンピース きゅうり こんにゃく とうもろこし ぶくじんづけ	幼 中	562 923	20.1 28.9	18.6 25.8	2.9 4.4	○
15	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ ほうれんそうソテー たまごスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふハンバーグ ベーコン たまご とうふ	しそ えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ	幼 中	479 779	19.3 30.1	15.7 21.8	2.8 4.8	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう かいせんしゅうまい (1・2) ビビンバ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく たまご みそ ヨーグルト	もやし にんじん こまつな にんにく	幼 中	585 910	24.0 35.0	20.2 28.0	1.8 2.8	○
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのガーリックたつたあげ とりにくとこんにゃくのうまに こんぶのつくだに	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく ちくわ みそ こんぶ	にんじん ごぼう にんにく たけのこ えだまめ こんにゃく	幼 中	576 906	24.0 35.0	23.4 32.3	2.0 3.0	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき なつとうあえ とんじる かじゅうグミ (ぶどう)	こめ あぶら さといも かじゅうグミ	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	幼 中	515 786	22.2 31.8	16.2 20.7	2.1 3.3	
19	金	よこわりコッペ ぎゅうにゅう しろみさかなフライ さつまいものシチュー かき	コッペパン パンこ さつまいも なまクリーム あぶら ルウ	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース かき	幼 中	560 846	21.3 31.3	19.9 28.2	2.3 3.8	○
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき キムチいため わかめスープ くりのムース	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら ムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ なたと とうふ	にんじん はくさいキムチ もやし たら たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	幼 中	534 782	21.4 28.9	18.1 21.4	2.2 3.3	
23	火	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ (1・2) ぶたにくとうすらたまごのちゅうかいため	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく うすらたまご ひじき のり	にんじん はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にんにく	幼 中	484 778	20.4 30.4	16.5 22.6	2.1 3.2	
24	水	ソフトフランスパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー キャベツソテー りんご	ソフトフランスパン ジャム じゃがいも バター ルウ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん ほうれんそう キャベツ しめじ りんご	幼 中	513 764	21.2 30.7	17.6 24.2	2.9 4.6	○
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのかぼちゃみそやき いりどり あさりつくだに	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あさり	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ほししいたけ さやいんげん	幼 中	508 798	25.1 36.5	16.0 20.7	1.4 2.2	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのスタミナやき だいずのいそに のっぺいじる	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず あぶらあげ ちくわ ぶたにく とりにく	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ ほししいたけ	幼 中	485 761	25.6 38.0	14.0 17.9	1.9 2.9	
29	月	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう キーマカレー わかめとツナのサラダ マスカットゼリー	こめ げんまい ルウ あぶら パター ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レバー チーズ まぐろ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	幼 中	597 932	21.4 31.6	19.4 27.0	2.9 4.5	○
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまケチャップソース おかか かぼちゃとこんにゃくのみそしる	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ	幼 中	603 947	23.6 34.8	25.8 35.7	1.9 3.0	
31	水	ミニミルクロールパン ぎゅうにゅう やきそば かみかみサラダ パンプキンパバロア	ミルクロールパン ちゅうかめん あぶら ドレッシング パバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう きゅうり キャベツ れんこん とうもろこし	幼 中	595 800	21.9 30.1	21.4 27.6	1.9 2.9	

10月分の給食費の振替日は10月31日(水)です。

わたしはかむ子ちゃん。ななめの文字は、カミカミメニューよ。よくかんでほしいの。



学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
	中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 10月 よていこんだてひょう (B)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1 月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけいちやほし きりほしだいこんのいりに とうふのみそしる	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん きりほしだいこん しらたき さやいんげん ねぎ えのきたけ こまつな	小 職	603 762	30.3 37.0	18.5 21.3	2.6 3.3	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ブロッコリーサラダ りんごヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	にんじん グリンピース しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	小 職	684 861	29.0 35.6	21.1 24.8	1.6 2.0	○
3 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに すきやきふうに わなしゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく やきとうふ	うめ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	小 職	646 816	27.9 34.3	18.4 21.6	2.3 2.8	
4 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンつけやき ナムル いもちスープ こくとうビーンズ	こめ さとう こまあぶら いもち かたくりこ こくとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	レモン にんにく こまつな にんじん もやし だいこん だいこんば	小 職	639 822	25.9 32.3	19.8 23.8	2.4 3.1	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのなかおちカツ れんこんのきんぴら なめこじる	こめ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん なめこ ねぎ	小 職	646 796	24.7 28.7	19.7 22.0	2.8 3.4	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう このはかまぼこ のざわなづけ こおりとうふとりにくのたまごとじ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう このはあげ とりにく たまご こおりとうふ	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ のざわな	小 職	641 803	27.8 33.2	18.7 21.3	2.5 2.9	
10 水	こくとうパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ もやしソテー ミネストローネ	こくとうパン ごまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ウインナー ベーコン	もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	小 職	626 814	22.4 28.6	25.8 33.1	3.4 4.5	○
11 木	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ひじきサラダ ブルーベリーゼリー	こめ あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく ピーマン きくらげ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小 職	643 813	25.1 31.4	21.2 25.5	1.3 1.6	
12 金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ ほうれんそうソテー たまごスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふハンバーグ ベーコン たまご とうふ	しそ えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ	小 職	592 779	22.9 30.1	17.8 21.8	3.5 4.8	
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ あおのりごさかな	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かいそう あおのり ごさかな	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが グリンピース きゅうり こんにゃく とうもろこし ぶくじんづけ	小 職	697 926	23.8 29.0	21.5 25.9	3.5 4.4	○
16 火	ごはん ぎゅうにゅう さんまガーリックたつたあげ とりにくとこんにゃくのうまに こんぶのつくだに	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく ちくわ みそ こんぶ	にんじん ごぼう にんにく たけのこ えだまめ こんにゃく	小 職	716 906	28.7 35.0	27.4 32.3	2.4 3.0	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう かいせんしゅうまい (2) ビビンバ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく たまご みそ ヨーグルト	もやし にんじん こまつな にんにく	小 職	749 910	29.5 35.0	24.6 28.0	2.4 2.8	○
18 木	よこわりコッペ ぎゅうにゅう しろみさかなフライ さつまいものシチュー かき	コッペパン パンこ さつまいも なまクリーム あぶら ルウ	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース かき	小 職	688 846	26.6 31.3	23.5 28.2	3.0 3.8	○
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき なっとうあえ とんじる かじゅうグミ (ぶどう)	こめ あぶら さといも かじゅうグミ	ぎゅうにゅう たまご なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	小 職	610 786	25.3 31.8	17.0 20.7	2.5 3.3	
22 月	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ (2) ぶたにくとうすらたまごのちゅうかいため	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく うすらたまご ひじき のり	にんじん はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にんにく	小 職	627 778	25.8 30.4	19.3 22.6	2.7 3.2	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき キムチいため わかめスープ くりのムース	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら ムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ なると とうふ	にんじん はくさいキムチ もやし いら たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	小 職	632 782	23.7 28.9	19.0 21.4	2.6 3.3	
24 水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのかほちやみそやき いりどり あさりつくだに	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あさり	かほちや ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ほししいたけ さやいんげん	小 職	629 798	29.9 36.5	17.9 20.7	1.7 2.2	
25 木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー キャベツソテー りんご	ソフトフランスパン ジャム じゃがいも バター ルウ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん ほうれんそう キャベツ しめじ りんご	小 職	611 764	24.8 30.7	20.3 24.2	3.5 4.6	○
26 金	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう キーマカレー わかめとツナのサラダ マスカットゼリー	こめ げんまい ルウ あぶら パター ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レバー チーズ まぐる わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	小 職	733 932	25.6 31.6	22.3 27.0	3.5 4.5	○
29 月	ごはん ぎゅうにゅう いかのスタミナやき だいずのいそに のっぺいじる	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず あぶらあげ ちくわ ぶたにく とりにく	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ ほししいたけ	小 職	599 761	31.2 38.0	15.6 17.9	2.3 2.9	
30 火	ミニミルクロールパン ぎゅうにゅう やきそば かみかみサラダ パンブキンババロア	ミルクロールパン ちゅうかめん あぶら ドレッシング ババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう きゅうり キャベツ れんこん とうもろこし	小 職	653 800	24.6 30.1	23.3 27.6	2.3 2.9	
31 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまケチャップソース おかかに かほちやとこんにゃくのみそしる	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ かほちや	小 職	748 947	28.5 34.8	30.3 35.7	2.4 3.0	

10月分の給食費の振替日は10月31日(水)です。

学校給食 摂取基準	小 職	640 820	18~32 25~40	17.8~21.3 22.8~27.3	2.5未満 3.0未満
--------------	--------	------------	----------------	------------------------	----------------

*都合により、献立を変更することがあります。

わたしはかむ子ちゃん。ななめの文字は、カミカミメニューよ。
よくかんでほしいの。

