

令和5年10月 学校給食献立表

			- /	vだて名						町子牧柏良センター 16103-0020
	099		Ch	WE (4	おもにエネルギーのもと	おもに主に体をつくるも	おもに体の調子を整えるも	エネルギー(キ		きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
	曜	しゅしょく 主食	牛乳	おかず	になる(_黄)	とになる (赤)	とになる (緑)	たんぱく質		(メニューや食品の紹介)
		工民	ļ.	0375*9	になる(英)	CIC/4/3 (M)	しになる(縁)	しょう 川 \	ちゅう	
				えいようしらだまじる 栄養白玉汁	こめ むぎ 米 麦 さとう 油	キ乳 ぶた肉 赤みそ	にんじん ごぼう だいこん	629	816	豆腐の音楽嵐は、ぶたひき肉・玉ねぎを炒めた
2	日	^{5.5} 麦ごはん	ぎゅうにゅう	たらる でんがくふう 豆腐の田楽風	じゃがいも白玉もち	とり肉 ちりめん		23.0		ものに酒・砂糖・赤みそで味付けしたタレをか
_	/ 3	友にはん	十孔				しめじ たまねぎ ねぎ	20.0	20.7	
						豆乳ステーキ	キャベツ もやし			けています。
				ポークビーンス 小1個 中2個	ミルクパン 油	キ乳 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん にんにく	651	847	- 最節に、わかめと噂ばれている部分は、葉の
3	火	ミルクパン	きゅうにゅう	お魚ナゲット	じゃがいも	ぶた肉 茎わかめ	えだまめ トマト しょうが	26.3	33.6	部分ですが、青白のサラダに入っているわかめ
		2,02,112		< ±		お魚ナゲット	きゅうり だいこん			は茎の部分です。
				茎わかめのサラダ	ごま この むぎ あぶら			626	772	
		pto wife	#.25.2	どさんこ洋	※ 菱 さとう 薀 じゃがいも	ith.	だいこん ごぼう	636		「どさんこ」とは、北海道で生まれたものを意味する
4	水	菱ごはん	牛乳	いかねぎ焼き	ノンエッグマヨネーズ	とうふ いかねぎ焼き	にんじん ねぎ	24.7	27.9	言葉です。北海道でよくとれるじゃがいも・人参・
				おからサラダ	こんにゃく バター	おから ツナ	コーン キャベツ きゅうり			コーン・鮭などが入った汁ものです。
				マーボー管機 小1個	co tiế Mỹc 米麦油	#乳 ぶた肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	566	748	※養素とは、食べ物の中に入っているものの中
5	*	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ 中2個				21.2		で体に必要なもの、栄養は体に入った栄養素が
	11	友にはん	十孔		でんぷん	とうふ わかめ	たけのこ しいたけ しょうが	21.2		
					さとう	ツナ ぎょうざ	ブロッコリー キャベツ コーン			処理活角されている状態を言います。
				野菜カレー	光麦油	生乳 とんかつ	たまねぎ にんじん コーン りんご	693	836	カツカレーの誕堂の一説に、1948年、東京の
6	金	菱ごはん	きゅうにゅう	とんかつ	じゃがいも	とり肉	かぼちゃ いんげん にんにく	21.5	25.0	お店で、野球選手が「カレーにカツをのせてく
				漁桑サラダ	ごま	わかめ海藻	トマト キャベツ きゅうり しょうが			れ!」とお願いしたのが始まりだそうです。
H					12			500		
		Lize	ぎゅうにゅう	ポトフ・ちりめんオムレツ		キ乳 白いんげん豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまねぎ にんじん アスパラガス	588		きょう 今日は、自の愛護デーです。ブルーベリーに
10	火	食パン	牛乳	ささみのさっぱりサラダ	じゃがいも ごま	ベーコン とり肉	だいこん キャベツ ブロッコリー	24.5	29.6	は、アントシアニンが豊富に含まれ、自の疲れ
					ブルーベリージャム	ちりめんオムレツ	きゅうり かぼす			や視方低市の茅崎に効果でです。
					こめ stě あぶら 米 麦 油 さとう	***ランド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごぼう れんこん にんじん	597	768	養べたいものから順に平らげていく「ばっかり
11	7k	^{むぎ} 麦ごはん		中2屋				23.8		
[' ']	ú,	友しばん	十乳	焼きししゃも	じゃがいも こんにゃく	とり肉 ししゃも	きぬさや しいたけ コーン	<u>ح</u> ى,8		養べ」。 送中で満腹になったら、食べられず栄養が、 ここででは、 発気を発
				ひじきと切り干し大根のあえもの	ノンエッグマヨネーズ	さつまあげ こんぶ	切り干し大根 キャベツ きゅうり			養バランスが取れた献立も備ってしまいます。
				黛そうめんスープ	光麦油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ベーコン	こまつな にんじん にんにく	629	819	ナムルとは、野菜や前菜などをゆでて、ごま
12	木	麦ごはん		はるま	さとう	急急	アスパラガス えのきたけ	18.0		河 ・ にんにく・トウバンジャンなどで味付けし
			. 50		ごま	とうふ 春巻き				た韓国料理です。
				ナムルはるきめ			たまねぎ もやし きゅうり	005		
		-/-		春雨スープ	黒糖パンさとう	生乳 ぶた肉	にんじん はくさい ねぎ ごぼう	635		サラダのきくらげとごぼうは、下隣をつけて煮
13	金	黒糖パン	牛乳	キャベツのメンチカツ	りょくとう はるきめ あぶら 緑豆 春雨 油 ごま	さきいか	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	24.8	30.9	ています。食べてみると、管幹の様がわかると
				かみんこサラダ	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ	れんこん きくらげ キャベツのメンチカツ			患います。しっかりかんで養べましょう。
				のっぺい洗	^{こめ むぎ あぶら} 米 麦 油 ごま さとう	きゅうにゅう 牛乳 とうふ	ごぼう にんじん だいこん	583	728	ホッケは、「北方の麓」とも呼ばれるほど、北
16	В	^{5.5} 麦ごはん	ぎゅうにゅう					26.1		海道では身近な驚です。唇から夏がおいしい時
10	73	友にはん		ホッケの照り焼き	さといも ノンエッグマヨネーズ	7 th	しいたけ ねぎ れんこん	20.1		7
				れんこんのごきマヨあえ		ホッケ照り焼き	きゅうり キャベツ			期です。身がしまり、歯ごたえもよいです。
				焼きビーフン	丸パン さとう 油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ	566	721	りんごは世界で約15000種類、日本では約
17	火	ょこり 横割り丸パン	世乳 キ乳	豆腐ハンバーグのチリソースかけ	ビーフン	ぶた肉	キャベツ ねぎ たけのこ しょうが	23.6	29.7	2000種類あります。りんごの皮の近くには、
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		りんご	でんぷん	とうる 豆腐ハンバーグ	もやし ピーマン りんご にんにく			ペクチンがありお腹の調子を整えてくれます。
								692	931	
			ぎゅうにゅう	南関揚げ丼の具	業 でんぷん		にんじん たまねぎ			なんかんまうとくさん 南関町特産の「南関揚げ」が入った汁もので
18	水	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮	じゃがいも	とり肉 ちくわ	ねぎ しいたけ キャベツ	25.6	29.2	す。長期保存ができる秘密は、一度自は低温、
				もやしのごまあえ	ごま さとう	さんまかぼすレモン煮	もやし きゅうり			二度首は高温で揚げるからです。
			きゅうにゅう	だけみつこうなべ 武光公鍋	こめ まくちこだいまい 米 菊池古代米 ヤーコン	まゅうにゅうあぶらあ 牛乳 油揚げ 茎わかめ	かぼちゃ れんこん	703	846	くまさんデーは「菊池地区」です。武光公と
19	木	えんだい 菊池古代ごはん		大豆入り豆腐焼き	さといも ごま さとう		ほうれんそう	23.5		は、殿様の名前です。菊池特産ヤーコンは、食
			ľ					20.0		
ふる	さとく	くまさんデー(菊池	3)	ヤーコンのきんぴら	すいとん こんにゃく 滝	大豆入り豆腐焼き 麦みそ	にんじん だいこん			懲の特徴から「畑の梨」と呼ばれています。
				たぬき汁 ^{小1尾} _{中2尾}	光麦油	牛乳っさつまあげ	にんじん こまつな にんにく	550	750	たぬき洋は、肉を使わず、こんにゃくを肉に覚
20	金	麦ごはん	生乳 キ乳	いわしかけかりフライ	こんにゃく ごま	動物 とり肉	えのきたけ なす しょうが	19.4		たてた真だくさんの汁もので、精進料理の一種
		· · ·		なすととり気の影め物			にんにくのめ ピーマン			তির,
H						*		649	791	
			ぎゅうにゅう	野菜つみれスープ	光油	中乳 お野菜つみれ	たまねぎ こまつな しめじ			「脳本のううな」のとのの「ひりし」という本
23	月	ごはん	牛乳	鉄炎ドライカレー	じゃがいも	ぶた肉	にんじん いんげん にんにく	23.7	28.0	を知っていますか?ぐりとぐらのパンケーキや
				さつまポテト	さつまポテト	大豆 ひじき	ほうれんそう レーズン しょうが			11売のねこのコロッケなどあります。
				チャプチエ ^{小1個} 中2個	パインパン 油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 うずらのたまご	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし	585	762	サラダは、花のつぼみの部分を食べるブロッコ
24	业	パインパン	世堂	にんじんしゅうまい	ごま	「ぶた肉 ツナ	にんじん しめじ ピーマン にんにく	26.7		リーやカリフラワーが入っています。花野菜
-	`	, , , , , , , , ,	にもし							
\vdash				花野菜サラダ	りょくとうはるきめ 緑豆春雨 こめ むぎ	にんじんしゅうまい ************************************	ブロッコリー カリフラワー しょうが			は、ふきのとう・ミョウガなどもあります。
		ato ate	_	季節のみそ汁	米 麦 ごま		えのきたけ はくさい ねぎ	561		みそ汁は冷めると、塩辛く酸じます。これは、
25	水	菱ごはん	牛乳	あじのさんが焼き	さといも	************************************	だいこん キャベツ	23.9	29.9	舌の感覚が温度でかわるからです。 塩気は低い
_		うさしい献立		いきか 磯香あえ	さとう 油	あじのさんが焼き かつお節				温度で、昔みは嵩い温度で懲じやすいです。
					こめ stě あぶら 米 麦 油 さとう	************************************		582		気前煮は、福岡県の郷土料理で、別名「がめ
26	_	ಶ್≝					にんじん たけのこ ごぼう			
		菱ごはん	牛乳	いか が 判焼き ^{〒2個}	じゃがいも		れんこん しいたけ きぬさや	22.2		煮」。がめ煮は、正角やお繋り、結婚式、お葬
ŧ	ごわち	うさしい献立		こんぶあえ	こんにゃく ごま	いかが判焼き	もやし ほうれんそう きゅうり			式など何事かがあるとよく作られます。
				ホワイトシチュー	コッペパン さとう 油	まゅうにゅうだい ず 牛乳 大豆ナゲット	たまねぎ にんじん えだまめ	602	783	アスパラガスは、ギリシャ語で「新しく出た
27	金	コッペパン	きゅうにゅう	たいす 、 小1個	じゃがいも	とり物 首いんげん豊	しめじ ブロッコリー コーン	23.3		芽」という意味があります。アスパラギン酸が
				\	1			5		考」こいり思味があります。 アスハフィン酸が 含まれ疲れをとってくれる働きがあります。
$\vdash \vdash$	_			ひじきマリネサラダ	こめ かぎ あぶら	ひじきッナ	キャベツ アスパラガス	5 5.		
		ato ate		みそおでん・ きびなごのかけか1フライ	米 麦 油 さとう	牛乳 ちくわ うずらのたまご		581		おでんと言えば大視ですね。大根は上の方はな
30	月	麦ごはん	牛乳	計量配缶:小2個程度 中3個程	度こんにゃく	とり肉 厚揚げ こんぶ 栄みそ	きゅうり	21.4	26.3	ますやサラダなど生で食べるのに向いていま
				なし酢あえ	さといも ごま	きびなごのカリカリフライ 赤みそ				す。根の洗谎は空いので薬味などに向きます。
H						ぎゅうじゅう じく		630	792	
	Α.		ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース			にんじん えだまめ たまねぎ トマト			熊紫県は、みかんの筌国生産量第4位です。み
ა1	火	にんじんパン	牛乳	こんにゃくサラダ	こんにゃく	大豆	ピーマン マッシュルーム しょうが	26.9	32.8	かんには、風邪をŜĠするビタミンCが含まれ
				みかん	スパゲティ	ツナ	キャベツ コーン みかん にんにく			ています。
*	伽迩	唯 1 の却合っ		- が変更になることがあり					=	印刷しています。→→→

^{*} 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。