

学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1 水	南小3年		米粉 コッペパン	チキンカツ キャベツとコーンのサラダ カレーうどん	パン こめこ あぶら ドレッシング うどん こむぎこ さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	596 29.5 23.4 3.2	786 38.6 29.9 4.1
2 木	南小2年		ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが 厚揚げと白菜のみそ汁	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ はくさい だいこん まいたけ ねぎ	588 31.0 16.0 2.2	749 37.9 18.5 2.8
3 金	南小1年 金中1年		麦ごはん	たれ付き肉団子(2・3個) ホイコウロウ わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ わかめ ベーコン とうふ	たけのこ にんじん キャベツ パプリカ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	600 24.2 17.6 2.2	780 30.0 20.8 2.6
6 月	十五夜献立		ごはん	いわしのみそ煮 里芋のそぼろ煮 うずら卵のすまし汁 クリーム入りもち	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ もち	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく うずらたまご とうふ あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ ほししいたけ こまつな	698 28.2 19.7 1.8	874 34.5 27.4 2.2
7 火	南小6年		ごはん	ぎょうざ(2個) 大豆もやしのナムル キムチチゲ	こめ ドレッシング ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム こんぶ とうふ みそ	ゆきな ほうれんそう だいずもやし なら にんじん はくさい ねぎ しめじ だいこん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	623 25.2 20.5 2.2	764 29.5 22.9 2.5
8 水	金ヶ瀬小 リクエスト メニュー		バターロール パン	鶏肉のレモン煮 ツナとわかめのおひたし もやしごま汁 きなこプリン	パン バター かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ぶたにく みそ きなこ スkimミルク	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	657 29.3 27.4 3.1	825 35.8 33.2 4.3
9 木	大中		麦ごはん	肉みそ ブロッコリーのおかかマヨ和え すいとん汁	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ かつおぶし とりにく	しょうが ブロッコリー とうもろこし ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	666 29.3 20.1 2.0	849 35.8 23.6 2.4
10 金	終業式	スペシャル給食 第3弾 セレクト給食 今回は「ハンバーグトマトソース」と 「ソーセージチーズフライ」からのセレクトです。 あなたはどちらを選びましたか？ 給食を楽しみに学校に来てくださいね！ ※17日(金)の栄養価は、 ハンバーグトマトソースとソーセージチーズフライの 平均値です。							
14 火	秋季休業日								
15 水	秋季休業日								
16 木	始業式								
17 金	スペシャル給食 第3弾 セレクト給食		ミルクパン	セレクト・ハンバーグトマトソース ・ソーセージチーズフライ キャベツとチキンのサラダ 白いんげん豆のポタージュ	パン バター こむぎこ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ソーセージ チーズ ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム スキムミルク	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ	656 24.6 29.8 2.6	876 31.9 38.7 3.7

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

＜ 裏に続きます ＞

※牛乳は毎日付きます。



10月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	632	26.1	21.4	394	2.4
中学校	812	31.9	26.0	427	3.0

日曜	給食がない 学校	行事食等 給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
20月	今月は「さんま」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	さんまのかば焼き ひじきの炒り煮 鶏肉と根菜のみそ汁	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さんま ひじき さつまあげ だいず とりこ あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	642 25.8 21.8 2.4	824 31.5 25.9 2.8
21火			麦ごはん	チキンカレー 大根とハムのサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこ なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん どうもろこし きゅうり ブロッコリー りんご	638 19.7 15.8 2.3	821 23.9 19.3 3.3
22水	金小		背割減塩 ソフトパン	ケチャップウインナー きのこペンネのクリームソテー キャベツと卵のスープ	パン さとう マカロニ あぶら オリーブゆ かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム なまクリーム たまご ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ キャベツ にんじん もやし	592 23.5 29.3 2.3	824 31.0 38.6 3.2
23木		給食なし							
24金	大中		ごはん	さつまいものスティック揚げ わかめのサラダ 麻婆豆腐	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ フィッシュソーセージ ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	きゅうり もやし どうもろこし にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん にら	684 22.4 19.7 2.6	870 27.0 22.7 3.0
27月	金中		麦ごはん	セルフガパオライス もやしと豚肉のスープ フルーツ入りりんごゼリー和え	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず	パプリカ ビーマン たまねぎ にんにく パセリ しょうが にら にんじん もやし もも みかん りんご パイン	634 26.0 15.6 1.8	801 31.3 18.1 2.4
28火	今月は「ねぎ」	19日は 食育の日	ごはん	白身魚のねぎソースかけ りっちゃんサラダ 切干大根のみそ汁	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら かつおぶし ハム こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし きりぼしだいこん えのきたけ	608 27.5 17.7 2.2	775 33.1 20.5 2.7
29水			チョコレート パン	ハムチーズ入り卵焼き まめまめサラダ 野菜のコンソメスープ	パン チョコレート ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず ベーコン チーズ	えだまめ どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	596 24.5 27.3 2.5	780 30.6 34.2 3.4
30木	大小 南小 金小		ごはん	酢豚 ほうれん草とかにかまのサラダ 米粉ワンタンみそスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かにかまぼこ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ もやし パプリカ きゅうり ほうれんそう はくさい しょうが	809 26.7 24.9 3.6	
31金	大小 南小 金小		ごはん	鶏肉のタルタルソース焼き じゃがいものカレーソテー ミートボールトマトスープ	こめ タルタルソース じゃがいも オリーブゆ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	805 32.9 22.6 2.7	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。



「みやぎ水産の日」今月は・・・



さんま

さんまは、夏に北海道沖で栄養を蓄え、秋に
たつぷりと脂がのった状態で三陸沖に南下して
きます。

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くのは、一年で
いちばんおいしいのが秋で、刀のように細長い
魚だからです。秋の味覚を味わいましょう。

「食育の日」今月は・・・

ねぎ



ねぎの白い部分は「茎」ではなく「葉」です。白
い部分の多い「根深ねぎ」は主に東日本で、緑
の部分が多い「葉ねぎ」は西日本で好まれてい
ます。根深ねぎは、長ねぎとも呼ばれ、白い部分
を長くするため、伸びてくる部分に土をかけて
(土寄せ)、日に当たらないようにします。とても
手間暇をかけて育てます。

リクエストメニューが
スタート!

今月から各学校で考えてもらったリクエスト
メニューが始まります。今年度は、金ヶ瀬小
学校から始まり、来月は金ヶ瀬中学校です。
これから毎月どんなリクエストメニューが出
てくるか楽しみです。