



10月予定献立表



2020：中学校
富谷市学校給食センター

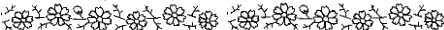
日	曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	木	ミルクパン フライドチキン グリーンサラダ（クラス用ドレッシング） コーンポタージュ	936 37.9	34.5 4.5	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン でん粉 じゃが芋	米油 バター ドレッシング	
2	金	ご飯 いかのかりんと揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 油麴汁	758 18.5	28.9 3.6	いか 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	れんこん 枝豆 大根 ねぎ 生姜	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 ふ	米油	
5	月	ゆかりご飯 さばの生姜醤油焼き ほうれん草のおひたし 根菜のごまみそ汁	753 19.6	34.6 3.8	さば 笹かまぼこ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	赤しそ ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう れんこん 生姜	ご飯 じゃが芋	ごま	
6	火	バターロールパン ミートオムレツ きのこのクリームペンネ 野菜たっぷりスープ	861 37.9	27.8 4.4	卵 ハム ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 キャベツ	パン マカロニ	オリーブオイル	二中
7	水	ハヤシライス（麦ご飯 ハヤシシチュー） フルーツのヨーグルト和え	860 18.9	25.0 2.7	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	桃 みかん にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋	米油	二中
8	木	ご飯 甘酢肉団子（2個） 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁 アセロラゼリー	778 19.8	24.9 3.5	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 切干大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋 ゼリー パン粉	米油	二中
9	金	ご飯 赤魚の南蛮漬け 五目豆 豆麴とほうれん草のみそ汁	815 21.6	36.6 3.2	赤魚 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ ごぼう 干し椎茸 枝豆 もやし	ご飯 でん粉 砂糖 ふ じゃが芋	米油	二中・成中 日中
13	火	ソフトパン マーメレードジャム チーズフォンデュクロック マカロニソテー コンソメスープ	864 33.5	29.0 4.0	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 マーメレードジャム パン粉	米油 バター	富中 二中
14	水	ご飯 えびしゅうまい（3個） かみかみサラダ キムチスープ ヨーグルト	812 20.0	31.9 3.5	えび たら いか 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 なら	大根 きゅうり もやし 白菜 しめじ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま 米油	富中
15	木	米粉パン アンサンブルエッグ キャベツとウインナーのソテー ホワイトシチュー	812 28.7	35.4 3.5	ウインナー 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ グリンピース	パン じゃが芋	米油	
16	金	中華飯（ご飯 中華飯の具） フルーツポンチ	772 16.3	27.8 2.5	豚肉 えび いか うずらのたまご	牛乳	人参 ざやいんげん	桃 みかん 生姜 干し椎茸 たけのこ ヤングコーン もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
19	月	ご飯 さばのみそ煮 もやしのピリ辛炒め きこのみそ汁	783 23.2	32.9 3.3	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 なら	もやし しめじ エリンギ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油	
20	火	レーズンパン ハンバーグ（クラス用ケチャップ） コールスローサラダ ABCマカロニスープ	873 30.8	30.9 4.5	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ レーズン	パン じゃが芋 マカロニ パン粉	米油 ドレッシング	二中 日中
21	水	ご飯 ドライカレー（ご飯と一緒に食べましょう） 中華風コーンスープ 冷凍りんご	826 19.1	35.4 3.1	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン メンマ りんご	ご飯 砂糖 でん粉	米油	富中・成中 日中
22	木	ご飯 鶏肉の塩から揚げ りっちゃんサラダ なめこ汁	778 23.9	31.8 3.7	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 みそ 昆布	牛乳	人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 大根 なめこ ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油	成中
23	金	ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが すまし汁	785 19.1	37.0 4.6	ほっけ 豚肉 豆腐 うずらのたまご	牛乳	人参 糸みつば	玉ねぎ グリンピース 干し椎茸 たけのこ えのきたけ	ご飯 じゃが芋 砂糖 ふ	米油	成中
26	月	ご飯 いわしの梅煮 ひじきサラダ 豚汁	765 21.7	31.7 3.3	いわし ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	赤パブリカ 人参	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 梅	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ごま オリーブオイル	
27	火	ココアパン 鶏肉のマスタード焼き コーンポテト パンプキンポタージュ	934 30.6	38.2 4.1	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン	パン じゃが芋	バター 米油	二中
28	水	ポークカレーライス（麦ご飯 ポークカレー） 海藻サラダ	814 20.7	24.7 3.9	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃが芋	ごま 米油	
29	木	食パン ミートサンド カラフルサラダ ポトフ ぶどうゼリー	815 23.1	35.7 4.2	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 赤パブリカ ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ カリフラワー 黄パブリカ 大根 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	米油 ドレッシング	
30	金	ご飯 春巻き 中華あんかけ わかめスープ	777 22.7	25.3 3.5	豚肉 いか なんと 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	ご飯 でん粉 小麦粉	米油 ごま ごま油	

※ 牛乳は毎日つきます。

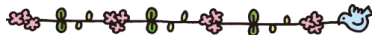
※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	818	830
たんぱく質(g)	31.5	26.9～41.5
脂質(g)	24.2	18.4～27.6
塩分(g)	3.7	2.5未満



《 食育の日献立 》… 22日「りっちゃんサラダ」



今月の食育の日は22日です。「りっちゃんサラダ」は、小学1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、りっちゃんが一生懸命作ったサラダを給食でも作ってみました。サラダにはあまり入らない昆布やかつお節を入れています。栄養たっぷりのサラダです。



今月の地場産品(予定)

- ・ 富谷市産 … 米 トマト もやし
- ・ 宮城県産 … きゅうり ねぎ