



10月予定献立表



2020: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	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	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ウィナー なまクリーム とり	にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん トマト ごぼう だいこん キャベツ	パン オリーブオイル マカロニ	609 28.2	20.9 3.1	
2 (金)	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	もも みかん にんにく トマト しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	669 16.2	20.5 1.9	日小4年・明小1年 成東小1年
5 (月)	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	ぎゅうにゅう とり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん しょくぶつゆ パンこ さとう じゃがいも ゼリー	646 18.8	22.1 3.1	富小5年 成東小2年
6 (火)	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	ぎゅうにゅう とり なまクリーム	にんにく しょうが きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン パセリ	パン でんぶん しょくぶつゆ ドレッシング バター じゃがいも	697 30.0	27.6 3.5	明小5年 利支
7 (水)	ご飯 いかのかりんとう揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 油麩汁	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず とうふ わかめ	にんじん れんこん ねぎ えだまめ だいこん しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ さとう ふ	604 16.1	25.2 2.8	成小5年 利支
8 (木)	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	ぎゅうにゅう さば ささかまぼこ かとおぶし とうふ あぶらあげ みそ	あかしそ ごぼう もやし ほうれんそう にんじん だいこん れんこん しょうが	ごはん じゃがいも ごま	594 17.3	28.9 3.0	東向小5年 利支・成東小3年
9 (金)	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん しょうが もやし にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ヤングコーン さやいんげん	ごはん さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぶん	600 14.2	22.4 1.9	成小 日小
13 (火)	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ (クラス用ドレッシング) 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン きゅうり ブロッコリー コーン はくさい こまつな	パン しょくぶつゆ やきそばめん ドレッシング	611 23.3	24.7 3.6	利支・日小・明小 丘小2~5年 成東小・東向小 あけ小6年
14 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン メンマ ほうれんそう りんご	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん	648 16.3	28.3 2.3	成小・日小2年 成東小・東向小 明小2年
15 (木)	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	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ レーズン	パン ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ パンこ	636 23.9	23.7 3.4	成東小 東向小
16 (金)	ご飯 赤魚の南蛮漬け 五目豆 豆麩とほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ とり だいず とうふ	ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ だいず もやし ほうれんそう	ごはん でんぶん まめふ しょくぶつゆ さとう じゃがいも	645 18.8	30.2 2.6	日小5年 あけ小6年
19 (月)	ご飯 笹かまぼこのごまフライ りっちゃんサラダ なめこ汁 <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ささかまぼこ たまご かとおぶし みそ ハム とうふ こんぶ	キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん なめこ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ ごま しょくぶつゆ さとう	597 17.7	23.0 2.5	あけ小
20 (火)	米粉パン アンサンブルエッグ キャベツとウィナーのソテー ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう ウィナー とり なたまクリーム だっしふんにゅう たまご チーズ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン グリンピース	パン しょくぶつゆ じゃがいも	643 23.6	28.4 2.8	成小 利支1・2年
21 (水)	ご飯 えびしゅうまい (2個) かみかみサラダ キムチスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく とうふ えび たら ヨーグルト	だいこん きゅうり もやし にんじん はくさい しめじ たら たまねぎ	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ こむぎこ でんぶん	648 17.5	26.2 2.6	利支3・4年 日小5年
22 (木)	ご飯 さばのみそ煮 もやしのピリ辛炒め きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	にんじん もやし えのきたけ にら しめじ エリンギ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう	602 19.1	25.9 2.6	成小・日小4~6年 成東小4・5年 丘小5年・東向小3年
23 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ	きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ ごま しょくぶつゆ じゃがいも	633 17.5	19.9 2.9	成東小5年・丘小4年 成東小2・5年
26 (月)	ご飯 春巻き 中華あんかけ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とうふ わかめ	にんじん はくさい たけのこ こまつな たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ	643 21.3	21.1 2.9	成小 日小4年
27 (火)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ だいこん キャベツ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	611 18.5	27.7 3.0	
28 (水)	ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが すまし汁	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ えのきたけ いとみつば	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう ふ	618 16.6	30.5 3.7	明小
29 (木)	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	ぎゅうにゅう とり なたまクリーム	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ	パン バター じゃがいも しょくぶつゆ	689 23.8	30.1 3.0	
30 (金)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ とうふ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にら	ごはん ドレッシング ごま しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	633 16.6	30.1 3.0	成小・日小1年 丘小・成東小 東向小

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

《食育の日こんだて》…19日「りっちゃんサラダ」



今月の食育の日は19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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	631	650
たんぱく質(g)	25.7	21.1~32.5
脂質(g)	19.6	14.4~21.6
塩分(g)	2.9	2未満

今月の地場産品(予定)

- ・ 富谷市 … 米 もやし トマト
- ・ 宮城県 … きゅうり ねぎ