



10月予定献立表



2022: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とのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
3 (月)	ご飯 ポークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル みそラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ コーン メンマ ねぎ	ごはん さとう ラーゆ ごまあぶら ちゃんぽんめん パンこ こむぎこ	584 16.0	22.5 2.9	丘小
4 (火)	横割り丸パン 照り焼きチキンパティ 枝豆とコーンのソテー 白花豆のポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ウインナー なまクリーム	えだまめ にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム コーン	パン バター じゃがいも	666 26.5	29.3 2.6	丘小2年・東向小 日小1年・明小1年 利支
5 (水)	ご飯 のり巻き卵焼き 荳わかめのオイスターソース炒め ぼんぼこたぬき汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう のり たまご ぶたにく ささかまぼこ くきわかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ たけのこ だいこん かぼちゃ	ごはん しょくぶつゆ さとう おじゃがもち ごまあぶら マスカットゼリー	595 14.8	21.3 2.4	富小5年 あけ小3年 日小2年・利支
6 (木)	ご飯 さばのみそ煮 ツイストマカロニサラダ ゆばのすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ ハム ゆば なたと わかめ	コーン きゅうり いとみつば	ごはん マカロニ マヨネーズ ふ	637 25.9	25.0 2.5	丘小4年・東向小 明小4.5年・利支 あけ小1年
7 (金)	ナン カラフルお豆のキーマカレー ふわふわ卵スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ さやいんげんまめ ひよこまめ ベーコン たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご セロリー パセリ	ナン しょくぶつゆ こむぎこ パンこ	562 21.8	28.3 2.9	東向小・日小 成小・明小
13 (木)	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず みそ とうふ	きゅうり キャベツ ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぶん	593 18.5	28.3 2.9	東向小・日小 成東小・明小
14 (金)	ご飯 いわしの三平煮 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう	557 15.0	24.8 2.1	あけ小4年
17 (月)	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 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 チーズ なまクリーム	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	638 17.2	20.4 1.8	日小5年
18 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) 焼きそばかな?と思ったら切干大根のソース炒め えびとなめこのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく かつおぶし あおさ えび たまご	にんじん キャベツ なめこ きりぼしだいこん ピーマン ほうれんそう	パン しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	572 23.9	27.9 3.5	成小4年
19 (水)	ご飯 ツナそぼろ <日本味めぐり…沖縄県> ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ(沖縄豚汁風)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし なたと きぬあつあげ みそ	しょうが グリンピース ゴーヤ にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ	631 25.5	30.6 1.9	日小
20 (木)	ご飯 鶏肉のレモンソースがけ ひじきとれんこんの炒り煮 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ひよこまめ あぶらあげ みそ	レモン にんじん れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん でんぶん しょくぶつゆ さとう さといも	590 16.4	26.0 2.4	成東小2年
21 (金)	ご飯 ひじきのり 厚焼き卵のそぼろあんかけ まめまめサラダ 油麩ともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ハム みそ とうふ ひじきのり	えだまめ コーン にんじん もやし ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ドレッシング ふ	595 19.8	25.0 2.5	富小・丘小4年 東向小・明小 成小1~4年・利支
24 (月)	ご飯 さばのカレー焼き こんにやくのおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 	ぎゅうにゅう さば とりにく ささかまぼこ かつおぶし みそ わかめ <small>ほねにきをつけましょう</small>	にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん	ごはん しょくぶつゆ ふ さんおんとう じゃがいも さとう	550 16.4	27.7 1.9	あけ小
25 (火)	ミルクパン ハムチーズピカタ カラフルサラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン とりにく たまご	ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん たまねぎ かぶ パセリ	パン ドレッシング マカロニ しょくぶつゆ じゃがいも	567 22.8	22.8 2.7	丘小 明小
26 (水)	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし とりにく えび だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリーンピース パプリカ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	584 17.8	23.5 2.8	利支
27 (木)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) もやしのごま酢和え 豚肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	もやし きゅうり しょうが なら だいこん にんじん スリムねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ビーフン ごまあぶら こむぎこ	570 20.4	19.6 1.4	丘小 東向小4年
28 (金)	ご飯 チャプチェ 豆腐の五目中華煮 冷凍パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とうふ	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが なら パイン	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	597 17.5	23.7 1.5	日小3・6年 成小・明小
31 (月)	ご飯 ハンバーグのおろしソースがけ ラタトゥイユ ABCマカロニスープ かぼちゃプリン 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	だいこん にんにく たまねぎ ズッキーニ パプリカ かぼちゃ トマト にんじん パセリ なす	ごはん さとう でんぶん オリーブオイル しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ かぼちゃプリン	591 14.6	22.7 1.9	

※ 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。

今月のもくひょう

楽しく食事をしましょう

旧暦の9月13日(今年は10月8日)は、十三夜と言って十五夜と同じように、収穫に感謝しながら、お月見をする行事です。そのことにちなんで、5日の給食では「ぼんぼこたぬき汁」を実施します。たぬき汁というのは、お肉を使わず、代わりにこんにやくを使った汁物のことです。給食では、月に見立てたいも団子も入れます。楽しみながらしっかり栄養を取りましょう。

《食育の日こんだて》…26日「りっちゃんサラダ」

今月の食育の日献立は26日です。

「りっちゃんサラダ」は、小学校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。「富谷市のみんなも元気に育てほしいな」という願いを込めて作ります。

えびクリームライスは、初めての献立です。キャロットピラフにかけて、いりどりも楽しみながら食べましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	593	650
たんぱく質(g)	25.0	21.1~32.5
脂質(g)	19.5	14.4~21.6
塩分(g)	2.4	2未満

◆19日…《日本味めぐり～沖縄県～》
沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」・
「イナムドゥチ(沖縄豚汁風)」味わって食べてくださいね。

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市 … 米
- ・宮城県 … きゅうり わかめ 卵 豚肉 油麩 麦 牛乳