・富谷市・・米

今月の地場産品(予定)・宮城県・牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ 米粉 舞茸 スリムねぎ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ なめこ 麦 パン(県産小麦約50%使用)

10月予定献立表

早ね 早おき

富谷市学校給食センター

2025:中学校

| | ш. | | | | | | | | 2271516210 | | 10 中子区間及 こっと |
|-----|-----------|--|-------------------|---|---|----------------------|-------------------|---|------------------------|---------------|--|
| | | | I*#* - | たんぱく質 | | | - 24 | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | | 10 m +> 1 |
| B | 曜 | 献立名 | kcal 脂質 | g 塩分 | 1群 | 2群 カルシウムを | 3群 ビタミンA | 4群 | 5群 | 6群 | 給食なし の学校 |
| | | | g | g g | たんぱく質を多く含む | 多く含む | (カロテン)を多く含む | ビタミンC多く含む | 炭水化物を多く含む | 脂質を多く含む | 0/ 1 /1X |
| | | しさ サルカプロ (2 5 2 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | 814 | 30.9 | | | | にんにん エわギ 切工士担 ごぼう | | | |
| 1 | 7K | とみや米のごはん、ポークシューマイ(2個) | 014 | 30.3 | - 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にら 人参 | にんにく 玉ねぎ 切干大根 ごぼう | ご飯 砂糖 じゃがいも | ごま油 米油 | |
| • | | 切干大根のピリ辛炒め 豚汁 | 24.9 | 3.1 | 25, 5 7,5, 5 | | | 大根 ねぎ こんにゃく | パン粉 小麦粉 | | |
| | | | | <u> </u> | | | | | | | |
| 2 | + | とみや米のごはん 豚肉のごまみそソース | 821 | 27.8 | 医内 1.7 冲损减 豆腐 | #W 011 | にこね / 芸 人会 | もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ | ご飯 片栗粉 砂糖 | 米油 ごま | 富中・二中 |
| 2 | 不 | ほうれん草ののり和え けんちん汁 | 30.8 | 2.8 | - 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 のり | ほうれん草 人参 | こんにゃく | じゃがいも | ごま油 | 成中1.2年 |
| | | INTERIOR OF THE CONTRACT OF TH | 30.6 | 2.0 | | | | -701-1 1 | 0 (% 0 0 | - 57周 | |
| | | とみや米のごはん いわしの土佐煮 | 821 | 43.6 | | | | | | | 二中・日中 |
| 3 | 4 | 厚揚げのそぼろ煮 白菜とえのきたけのスープ | 021 | 43.0 | - いわし 豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ グリンピース 白菜 えのきたけ | ご飯 砂糖 片栗粉 | 米油 | 成中1.2年 |
| • | 3110 | | 23.1 | 2.8 | いわし 脈内 桐浮場の 気内 | ヨーグルト | 八多 18 7/10/0平 | 土体と ノブノレ ハ 日来 んりとたけ | 二 | ΝΉ | 西成田 |
| | | ヨーグルト | 23.1 | 2.0 | | | | | | | 四灰田 |
| | | 1.4. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. | 755 | 31.7 | | | 人参 さやいんげん | | | | |
| 6 | 月 | とみや米のごはん、赤魚の塩麹から揚げ | 700 | 01.7 | - 赤魚 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 | | ごぼう れんこん 干ししいたけ こんにゃく | ご飯 片栗粉 里芋 砂糖 | 米油 | |
| • | •• | 筑前煮 かきたま汁 ほねにきをつけましょう | 23.6 | 2.2 | 25 7.11 2.21 2.1 | | ほうれん草 | | | 1 | |
| - | | | 1 | <u> </u> | | | | | | + | |
| _ | | パターロールパン トマトミートオムレツ | 908 | 32.6 | 60 70- | 牛乳 | ブロッコリー 人参 | | 0 | ドレッシング 米油 | |
| 7 | 火 | ブロッコリーのサラダ 秋味シチュー | | | - 卵 鶏肉 | 脱脂粉乳 | パセリ トマト | きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ | パン さつまいも | 生クリーム | |
| | | J = J = J W J J W W J T | 33.8 | 3.6 | | かんか日本ソナロ | 7 6 7 1 7 1 | | | ±/ 5 A | |
| | | キムタクごはん | 707 | 20.6 | | | | | | | |
| 0 | 水 | (とみや米のごはん キムタクごはんの具) | 787 | 32.6 | 豚肉 大豆 鶏肉 みそ | 牛乳 | 人参 | キムチ ねぎ にんにく 玉ねぎ | ご飯 ワンタン | ごま油 ごま 米油 | 1 |
| • | 小 | | 040 | 0.0 | かたくちいわし | 十分 | 八多 | キャベツ メンマ コーン たくあん | 上郎 ソンダン | こま油 こま 木油 | |
| | | みそワンタンスープ ミニフィッシュ | 24.8 | 3.8 | | | | | | 1 | 1 |
| | | とみや米のごはん、鶏肉のみそ炒め 〈食育の日献立〉 | 750 | 32.6 | | | حکا با ۱۱۵۰۰ | The wind 5 H= 1 1.1.1 | -*&⊏ T(\)/r= | | |
| 9 | | | 758 | ა2.0 | - 鶏肉 みそ かつお節 油揚げ | 牛乳 | パプリカ 人参 | 玉ねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし | ご飯 砂糖 マロニー | 米油 | 1 |
| • | " | キャペツのおかか和え 白玉団子汁 お月見ゼリー | 14.2 | 2.6 | Maca A.C 19. 7 (2) 以 (加加) | 1.20 | 小松菜 | 大根 しめじ ねぎ | 白玉もち お月見ゼリー | /\/H | 1 |
| | | | 17.2 | 2.0 | | | | | | | |
| | _ | 中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) | 762 | 32.5 | 鶏肉 豚肉 えび いか | I., _, | 1 | きゅうり もやし 生姜 干ししいたけ | | ドレッシング 米油 | 1 |
| 10 | 金 | パンパンジーサラダ | | | | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | | ご飯 砂糖 片栗粉 | | 東向中 |
| | | ハンハンシーサララ | 25.7 | 3.0 | うずらの卵 | | | たけのこ 白菜 | | ごま油 | |
| | | | 700 | 07.0 | | =1 | | | AAR ALAS II SENIO O NO | | |
| 16 | 木 | とみや米のごはん かつおカツ | 768 | 27.3 | かつお 油揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 | 干ししいたけ 大根 なめこ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 | 米油 ごま油 | 富中 |
| 10 | T | すき昆布の炒り煮 なめこスープ | 26.5 | 2.1 | アンの 川流り 豆肉 炉 | すき昆布 | スリムねぎ | こんにゃく | 小麦粉 | 不価 こる価 | PT |
| | | | 20.5 | 2.1 | | , 575.1- | | , | 3 2.13 | | |
| | _ | とみや米のごはん さばの生姜醤油焼き ほねにきをつけましょう | 772 | 30.7 | | | | | | | |
| 17 | 金 | 大力 大力 日本 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大 | | | さば ちくわ 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 生姜 キャベツ もやし まいたけ ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 | ごま | |
| | | 野菜のごま和え 里芋とまいたけのみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 25.7 | 3.7 | | | | | | | |
| | | ポークカレーライス | | | | | | | | 1 | |
| 20 | _ | | 872 | 28.0 | n - | 牛乳 脱脂粉乳 | | 桃 みかん パイン にんにく 生姜 | | NOT 11 1 11 1 | |
| 20 | A | (とみや米の麦ごはん ポークカレー) | | · | - 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ | , 人参 トマト | 玉ねぎ りんご | ご飯 麦 じゃがいも | 米油 生クリーム | |
| | | フルーツヨーグルト | 23.0 | 2.4 | | J /// / / | ` | 1486 970C | | | |
| | | | 700 | 00.0 | | | | | | | |
| 21 | 火 | 食パン ブルーベリージャム スイートポテトコロッケ | 796 | 26.0 | - ベーコン 豚肉 | 牛乳 | パプリカ 人参 | にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン | パン さつまいも 麦 パン粉 | 米油 オリーブオイル | 西成田 |
| 41 | ^ | きのこのソテー 野菜と大麦のスープ | 27.5 | 3.2 | - N-コン MA | 十分 | ハフッカー人参 | ごぼう 大根 キャベツ | ブルーベリージャム 小麦粉 | 不価 オリーフオイル | и и |
| | | | 27.0 | 0.2 | | | | | | | |
| | _ | とみや米のごはん 肉そぼろ | 755 | 33.9 | 鶏肉 豚肉 卵 さつま揚げ | 牛乳 | | 生姜 玉ねぎ グリンピース 白菜 | ご飯 砂糖 片栗粉 | | |
| 22 | 水 | 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁 | | | | 茎わかめ | 人参 | えのきたけ ねぎ こんにゃく | じゃがいも | 米油 ごま油 ごま | 成中 |
| | | 全わかめのさんひら 口来のみて汗 | 21.8 | 3.0 | 豆腐みそ | 全わかめ | | えのさたけ ねさ こんにゃく | しゃかいも | | |
| | | 1 - 11 11 | 700 | 20.0 | | 4 = | | | 1 | 1 | |
| 23 | 木 | とみや米のごはん チーズはんぺんフライ | 790 | 29.9 | - はんぺん 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 にら | もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 | ご飯 砂糖 マロニー パン粉 | 米油 ブキ油 ブキ | 二中 |
| 23 | T | もやしの中華和え 豆腐チゲ鍋 | 26.0 | 2.7 | 16/0〜10 脚内 豆腐 みて | チーズ | 八学にり | えのきたけ キムチ | | 小畑 しょ油 しま | -+ |
| | | | 20.0 | ۷.1 | | | 1 | ** * * * | 1 | 1 | |
| [| _ | とみや米のごはん ハンバーグのきのこソース | 764 | 26.8 | 鶏肉 豚肉 みそ ハム | 牛乳 | | 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ | | 米油 バター | 1 |
| 24 | 金 | とみや木のこはん ハンハークのさのこう一人 りっちゃんサラダ 根菜のスープ | | | -1 | · · | トマト 人参 | | ご飯 砂糖 じゃがいも | | 富中 |
| .] | | ッつらやんサフタ 恨来の人一ノ | 24.1 | 2.8 | かつお節 ウインナー | 昆布 | | きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん | | オリーブオイル | 1 |
| + | | | 040 | 00.4 | | | | | | 1 | |
| 22 | | とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め | 842 | 33.1 | 阪内 油担ば 頭内 かた | 井 図 | スリムねぎ 人参 | 佐羊 エわぎ 土田 ブぼこ しゅい たざ | ご飯 砂糖 マロニー | 443th | 東向中 |
| 27 | A | じゃがいものうま煮 みそ味すいとん汁 | 22.5 | 3.2 | - 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ | 牛乳 | さやいんげん | 生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ | じゃがいも すいとん | 米油 | 日中 |
| | | 5 , 15 1 5 17 5 0 mm 17 C 19 7 7 C 19 7 1 | 22.0 | J.Z | | | _ , , , , , , , , | | 2 1 10 2 3 70 270 | | |
| Г | | コッペパン ウ真色コニノ (カニュロン コン | 801 | 29.8 | | 牛乳 | | | パン さつまいも 砂糖 | 1 | 1 |
| 28 | | コッペパン 白身魚フライ(クラス用ソース) | 301 | | たら ベーコン | | 人参 | きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ | | 米油 マヨネーズ | 1 |
| | - • | さつまいもサラダ キャベツのスープ RAICE をつけましょう | 29.7 | 3.5 | | ヨーグルト | | | じゃがいも パン粉 小麦粉 | | 1 |
| _ | | | | <u> </u> | | | 1 | <u> </u> | + | 1 | |
| 20 | _1_ | とみや米のごはん ユーリンチー | 825 | 36.0 | 頭内 十三 八 医中 | + 図 | 人参 | h × - / - / + × + + = - \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | | 米油 ごま油 | 1 |
| 29 | 水 | お豆の中華サラダ ごぼうスープ | 25.0 | 27 | - 鶏肉 大豆 ハム 豚肉 | 牛乳 | チンゲン菜 | ねぎ にんにく 生姜 枝豆 コーン ごぼう | ご飯 片栗粉 砂糖 春雨 | ドレッシング | 1 |
| | | | 25.0 | 3.7 | | | , - , - , | | | 1-77-7 | |
| | | したみとのプログー 共転力中で (5年) | 818 | 33.6 | 理内 阪内 ユス かるし | | J. 会 | ブぼう エカギ たけのこ ナレベツ | | | 1 |
| 30 | 木 | とみや米のごはん 甘酢肉団子(3個) | 010 | 00.0 | 鶏肉 豚肉 みそ なると | 牛乳 | 人参 | ごぼう 玉ねぎ たけのこ キャベツ | ご飯 砂糖 マロニー | 米油 ごま油 | 1 |
| | | ごぼうのみそ炒め タイピーエン 〈日本味めぐり…熊本県〉 | 23.8 | 3.4 | うずらの卵 えび いか | 1.30 | さやいんげん | きくらげ 生姜 ねぎ こんにゃく | -W 5 MH | - 5-7H | 1 |
| - | | | - | 1 | | + | + | + | + | 1 | |
| | _ | とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあん | 730 | 27.0 | 60 074 148.5 1 | 牛乳 ひじき | 1.0 | 生姜 枝豆 玉ねぎ えのきたけ | ご飯 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま | 日中2年 |
| 31 | 金 | ひじきの炒り煮 わかめスープ | | | - 卵 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 | | 人参 | もやし ねぎ こんにゃく | | | 成中 |
| | | ししていがり派 わかのヘーノ | 21.8 | 3.0 | | わかめ | | もでし ねさ こかにやく | マロニー | ごま油 | 从十 |
| | ж 4 | - -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 ごっ | 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 | I.V. | • | | • | |
| | м т | | , ,, ,, , , , , , | ,, v,_C, o | △ ☆☆及みひりナスは、ナ牧 | | | | | | |
| | | 今月の平均値 基準値 | | | | 10 | 0月10日は「日の愛護 | ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゠゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ | しょう。 | | |
| エネル | レギー | (kcal) 798 830 7 まみよーをみみば セレフリーンに 12 つくら気度 ラクシ昇度 16 未収を設ます すべての人に | 《百首の | は「「「「「」「「」「「」「」「「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「 | 9 日・・「お月見献立」 | | | | ≪日本味めぐり≫ | 30日・・能太旦 | |
| + / | 1_1º / Fi | 5() 010 000 115 | もしのませ | 71十28 7. 3 | ニー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー | V- 0 257 | 3974 | | ───── | ここ日 派不死 | |

塩 分(g) 今月の目標

たんぱく質(g)

脂 質(g)

SDGsと食生活の かかわりについて考えよう

31.3

24.9

3.0

26.9 ~ 41.5

18.4 ~ 27.6

2.5未満

実りの秋、食欲の秋。食べ物がおいしい 季節です。日々の食卓にも旬の食材を取 り入れ、自然の恵みに感謝しながら食事 を楽しみましょう。

8

≪食育の日献立≫ 9 日・・「お月見献立」

秋の夜空は澄み渡っていて、一年のうちで一番きれいに月 が見えることから、『中秋の名月』と呼ばれています。十五夜 は毎年日にちが変わり、今年は10月6日です。この時期は お米の収穫時期と重なることから、お米が

無事に収穫できたことに感謝し、月に見立て丸く 作った月見団子をお供えします。それを食べて 次の年の豊作を祈願します。



≪日本味めぐり≫ 30日・熊本県

「タイピーエン」は元は中国の福建省の郷土料理です。アヒ ルのゆで卵が入ったワンタンスープのようなもので、結婚式 などのおめでたい時に食べていました。日本には明治時代に 伝わり、特に熊本県で広まりました。手に入りにくいアヒルの 卵の代わりに鶏の卵を、ワンタンの代わりに春雨を使って、 具だくさんでヘルシーな麺料理として熊本県民に親しまれて います。給食のタイピーエンで熊本県の風を感じてください!