



# H28 10月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート					
3	月	げんりょう なめし	きつねうどん くきわかめのあえもの	さとう、うどん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ かまぼこ、くきわかめ、 とりにく	にんじん、しいたけ、ねぎ、 きゅうり	601	734	
4	火	まるカット パン	ぎゅうにくコロック ポイルキャベツ ソース あさりのチャウダー	バター まるカット パン	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく コロック、あさり、 ベーコン、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース	751	883	
5	水	ごはん	ちくわのいそべあげ ごまあえ うめぼし かぼちゃのみそしる	こむぎこ、 あぶら、 すりごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、 あおりの、あぶらあげ、 わかめ	こまつな、もやし、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ うめぼし	640	808	
6	木	あげパン	さつまいもときのこの クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	グラニューとう あぶら、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、パセリ ブロッコリー、コーン	674	809	
7	金	むぎごはん	カレーライス だいこんハムサラダ	じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こなチーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん、 こまつな	670	828	
11	火	こくとう パン	とりにくのレモンソース ポイルブロッコリー マヨネーズ キャベツとウインナーのスープ	かたくりこ あぶら、さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー	レモンじり、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、セロリ、 にんにく、コーン	822	1012	
12	水	ごはん	はっぼうさい シューマイ(幼小2中3) なし	さとう、あぶら ごまあぶら、 かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、えび、うすらたまご シューマイ	たけのこ、えのきたけ、 にんじん、はくさい、たまねぎ ねぎ、しょうが、なし	731	879	
13	木	コッペパン	ハムステーキ そえやさい マヨネーズ クリームスープ	マヨネーズ、 じゃがいも、 バター	ぎゅうにゅう、 ハムステーキ、えび、 ベーコン、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、たまねぎ、パセリ	753	867	
14	金	ごはん	ちくせんに そくせきづけ なっとう	さといも こんにやく あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 うすらたまご、しおこんぶ なっとう	ごぼう、にんじん、だいこん、 はくさい	685	843	
17	月	ごはん	いわしのかばやきふう とさあえ かきたまじる	かたくりこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、 かつおぶし、たまご、 とうふ、わかめ	しょうが、もやし、こまつな、 えのきたけ、ねぎ	690	848	
18	火	コッペパン	ブラウンシチュー ピーナッツあえ	じゃがいも、 ピーナッツ、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、パプリカ グリーンピース、こまつな、 キャベツ	638	764	
19	水	ごはん	だいすいりつくねやき すのもの こまつなのみそしる	さとう、ごま かたくりこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 だいす、たまご、ちりめん わかめ、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 きゅうり、こまつな、にんじん	721	889	
20	木	げんりょう パン	スパゲティナポリタン てつぶんたっぴりサラダ	スパゲティ、バター さとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう、ウインナー こなチーズ、ひじき、ハム	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、キャベツ、こまつな	625	771	
21	金	むぎごはん	ぎゅうどん いそかあえ プリン	しらたき、 さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、かつおぶし、 ひじき、プリン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、こまつな	660	790	
24	月	ごはん	こうやどうふのすぶたふう もやしのちゅうかあえ	かたくりこ、あぶら じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、 こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、チンゲンサイ、 コーン	614	751	
25	火	コッペパン	エビグラタン マーシャルピーンズ かいそうサラダ きのこスープ	さとう、 ごまあぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう、 エビグラタン、わかめ、 ちりめん、とうふ	だいこん、にんじん、こまつな えのきたけ、しめじ、たまねぎ	636	709	
26	水	ごはん	さんまのしおやき ひじきのいりに はくさいのこんぶづけ	こんにやく、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、 ひじき、あぶらあげ、だいす とりにく、しおこんぶ	にんじん、いんげんまめ、 はくさい	719	890	
27	木	カットパン	かきいりフルーツクリーム ポークピーンズ ツナサラダ	さとう、マーガリン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、ツナ なまクリーム	パインアップル、みかん、かき、 たまねぎ、コーン、にんじん、 グリーンピース、しめじ、キャベツ	784	948	
28	金	ごはん	ちくわのカレーあげ かきなます さつまいものみそしる	こむぎこ、あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう、ちくわ、 とうふ、あぶらあげ	かき、だいこん、にんじん、 ねぎ	673	833	
31	月	ごはん	マーボードーフ ちゅうかサラダ りんご	ごまあぶら、ごま かたくりこ、さとう はるさめ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、いか	たけのこ、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、キャベツ きゅうり、もやし、りんご	718	877	

### こんだてだより

27日から、九度山町が誇る『柿』を給食に取り入れます！  
 27日 かきいりフルーツクリーム  
 28日 かきなます  
 11月もたくさん柿が登場しますのでお楽しみに…



材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。  
 ＊おはしは毎日持ってきてください。

### 健康な心と体を 育むために…

えいよう 栄養 バランスのよい しよく 食事を基  
 ほん 本に、 適度な運動と、 十分な睡  
 ん 眠・休養を心がけましょう。

