令和2年度　10月分　学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

世界手洗いの日（10月15日）

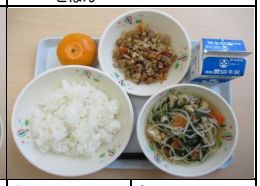
10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いの仕方を確認しましょう。

新型コロナウイルスの予防法には「手洗い」が大切です。また、これからインフルエンザなども流行します。きれいに洗った後は、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。

10月の平均栄養量

エネルギー	小	652Kcal
	中	826Kcal
たんぱく質	小	27.1g
	中	34.4g
脂　肪	小	26.7%
（エネルギーに対して）	中	25.8%

自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。

	月	火	水	木	金
献立				1日 ① ④照り焼きチキンパティ ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ（中のみ） ⑦お月見ぜ ②バーガーパン ③ホワイトホワタン	2日 ① ④まぐろのピリ辛ソースかけ ⑤二色なます ②麦ごはん ③さつま汁
エネルギー				小 612 kcal　中 806 kcal	小 694 kcal　中 865 kcal
たんぱく質				小 27.7 g　中 37.5 g	小 34.6 g　中 43.8 g
献立	5日 ① ④ひじきと田作りの佃煮 ②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	6日 ① ④さつまいもと豆のマヨサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ かける ②バターパン ③肉うどん	7日 ① ④いわしのかばやき ⑤紅白なます のせてもOK ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	8日 ① ④アーモンドサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③カラフルビーンズ	9日 ① ④ぶた肉のしょうがいため ⑤のりふりかけ ②麦ごはん ③けんちん汁
エネルギー	小 680 kcal　中 835 kcal	小 626 kcal　中 804 kcal	小 707 kcal　中 896 kcal	小 693 kcal　中 876 kcal	小 629 kcal　中 771 kcal
たんぱく質	小 25.7 g　中 31.5 g	小 26.8 g　中 33.6 g	小 27.2 g　中 35.3 g	小 28.1 g　中 36.2g	小 26.1 g　中 31.7 g
献立	12日 ① ④茎わかめのきんぴら ②麦ごはん ③ぶた肉と冬瓜のみそに	13日 ① ④レバーとポテトの仲良しあげ ②ミルクパン ③文字マカロニスープ	14日 ① ④さんまの生姜煮 ⑤大根の甘酢あえ ⑥ひじきのり ②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁	15日 ① ④ほうれん草とコーンのソテー ②レーズンパン ③秋の味覚シチュー	16日 ① ④野菜のナムル かけてもOK ②麦ごはん ③麻婆豆腐
エネルギー	小 656 kcal　中 821 kcal	小 635 kcal　中 821 kcal	小 642 kcal　中 780 kcal	小 614 kcal　中 894 kcal	小 633 kcal　中 794 kcal
たんぱく質	小 26.3 g　中 32.9 g	小 24.2 g　中 31.0 g	小 28.1 g　中 33.2 g	小 26.4 g　中 36.7 g	小 25.7 g　中 32.3 g
献立	19日 ① ④たかなとしらす干しの炒め物 ②麦ごはん ③炒りどり	20日 ① ④フルーツポンチ ⑤チョコジャム ②コッペパン ③きのこのスパゲティ	21日 ① ④きびなごのにらだれかけ ⑤ゆかりあえ ②麦ごはん ③秋のみそ汁	22日 ① ④オムレツのトマトソースかけ ②アップルパン ③肉団子と冬瓜のスープ	23日 ① ④つあんつあんの具 ⑤みかん まぜる ②もち米入りごはん ③魚そうめん汁
					
エネルギー	小 657 kcal　中 814 kcal	小 619 kcal　中 829 kcal	小 677 kcal　中 832 kcal	小 605 kcal　中 780 kcal	小 646 kcal　中 808 kcal
たんぱく質	小 26.6 g　中 32.9 g	小 22.2 g　中 30.6 g	小 27.4 g　中 33.1 g	小 23.9 g　中 30.4 g	小 24.3 g　中 31.0 g
献立	26日 ① ④さばの塩焼き ⑤大根おろし ②麦ごはん ③豚汁	27日 ① ④ごぼうサラダ かける ⑤パン粉 ②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮	28日 ① ④ブルコギ丼の具 かける ⑤ヨーグルト ②麦ごはん ③もずくスープ	29日 ① ④とり肉のレモンソースかけ ⑤ボイルキャベツ ②ミルクパン ③中華コーンスープ	30日 ① ④こんにゃくサラダ かける ②麦ごはん ③かぼちゃカレー
エネルギー	小 636 kcal　中 804 kcal	小 629 kcal　中 792 kcal	小 697 kcal　中 850 kcal	小 649 kcal　中 835 kcal	小 672 kcal　中 831 kcal
たんぱく質	小 31.6 g　中 42.4 g	小 25.3 g　中 32.0 g	小 31.3 g　中 38.0 g	小 31.7 g　中 41.9 g	小 25.2 g　中 30.8 g

※　各料理は，同じ番号の食品からできています。

令和2年度　10月分　学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

世界手洗いの日（10月15日）

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で，国際衛生年の2008年から始まりました。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため，せっけんを付けて正しい手洗いができるように，手洗いの仕方を確認しましょう。

新型コロナウイルスの予防法には「手洗い」が大切です。また，これからインフルエンザなども流行します。きれいに洗った後は，きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。

10月の平均栄養量

エネルギー	小	649Kcal
	中	824Kcal
たんぱく質	小	26.8g
	中	34.2g
脂　肪	小	26.5%
（エネルギーに対して）	中	25.7%

自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。

献立	月	火	水	木	金
				1日 ① ④照り焼きチキンパティ ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ（中のみ） ⑦お月見ゼリー ②バーガーパン ③ホワイホワタン	2日 ① ④まぐろのピリ辛ソースかけ ⑤二色なます ②麦ごはん ③さつま汁
主にからだをつくるもとになるもの				①牛乳 ③とり肉 卵 スキムミルク ④とり肉 大豆⑥チーズ（中のみ）⑦寒天	①牛乳 ③とり肉 とうふ 麦みそ ④まぐろ
主に体の調子を整えるもの				③玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ ④玉ねぎ 生姜⑤きゃべつ ⑦みかん果汁 ブルーベリー果汁	③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう もやし 深ねぎ しょうが④しょうが 深ねぎ ⑤にんじん きゅうり
主に熱や力になるもの				②パン ③春雨 ごま油 ④パン粉 小麦粉 豚脂 加工でんぷん なたね油 パーム油 さとう ⑦果糖ぶどう糖 さとう ぶどう糖 果糖 加工デンプン	②こめ 麦 強化米③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう ⑤さとう
エネルギー				小 612 kcal　中 806 kcal	小 645 kcal　中 817 kcal
たんぱく質				小 27.7 g　中 37.5 g	小 29.7 g　中 39.2 g
献立	5日 ① ④ひじきと田作りの佃煮 ②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	6日 ① ④さつまいもと豆のマヨサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ かける ②バターパン ③肉うどん	7日 ① ④いわしのかばやき ⑤紅白なます のせてもOK ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	8日 ① ④アーモンドサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③カラフルビーンズ	9日 ① ④ぶた肉のしょうがいため ⑤のりふりかけ ②麦ごはん ③けんちん汁
主にからだをつくるもとになるもの	①牛乳 ③とり肉 ぶた肉 生あげ 中あげ さつまあげ ④ひじき 煮干し かつお節	①牛乳 ③牛肉 生あげ わかめ ④レッドキドニー 大豆	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ 麦みそ ④いわし	①牛乳③ひよこ豆 レッドキドニー チーズ マローファットピース ぶた肉 スキムミルク ⑤ホエイパウダー 全粉乳	①牛乳 ③さつまあげ とうふ ④ぶた肉 赤みそ ⑤ひじき かつお節 昆布エキス
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん しょうが こんにゃく いんげん	③玉ねぎ 深ねぎ にんじん えのきたけ ④きゅうり コーン	③かぼちゃ にんじん えのきたけ はねぎ ⑤大根 にんじん	③にんじん 玉ねぎ インゲン にんにく ④きゃべつ きゅうり にんじん ⑤レーズン	③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ 干ししいたけ ④にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが
主に熱や力になるもの	②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも きとう でんぷん ④ごま さとう	②パン ③うどん さとう 油 ④さつまいも ⑤ノンエッグマヨネーズ	②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう ごま ⑤さとう	②パン ③じゃがいも 油 ④アーモンド 油 さとう ⑤食用油脂 さとう 水あめ	②こめ 麦 強化米 ③里芋 油④油 さとう ごま⑤ごま でんぷん さとう 黒ごま
エネルギー	小 680 kcal　中 835 kcal	小 626 kcal　中 804 kcal	小 707 kcal　中 896 kcal	小 693 kcal　中 876 kcal	小 629 kcal　中 771 kcal
たんぱく質	小 25.7 g　中 31.5 g	小 26.8 g　中 33.6 g	小 27.2 g　中 35.3 g	小 28.1 g　中 36.2g	小 26.1 g　中 31.7 g
献立	12日 ① ④筍わかめのきんぴら ②麦ごはん ③ぶた肉と冬瓜のみそに	13日 ① ④レバーとポテトの仲良しあげ ②ミルクパン ③文字マカロニスープ	14日 ① ④さんまの生姜煮 ⑤大根の甘酢あえ ⑥ひじきのり ②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁	15日 ① ④ほうれん草とコーンのソテー ②レーズンパン ③秋の味覚シチュー	16日 ① ④野菜のナムル かけてもOK ②麦ごはん ③麻婆豆腐
主にからだをつくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ 中あげ こんぶ 麦みそ④筍わかめ 油あげ	①牛乳 ③ベーコン④とり肝（とり肝みそ） 米みそ	①牛乳 ③あさり 生あげ わかめ 麦みそ ④さんま⑥のり ひじき にぼし かつお節	①牛乳③とり肉 白花豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ④ウインナー	①牛乳③とうふ 牛肉 ぶた肉 大豆 赤みそ
主に体の調子を整えるもの	③冬瓜 にんじん こんにゃく インゲン ④にんじん こんにゃく	③きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④プルーンピューレ	③白菜 にんじん 深ねぎ ④生姜 ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん しめじ インゲン にんにく ④ほうれん草 コーン	③にんじん 玉ねぎ たけのこ にら 干ししいたけ にんにく しょうが ④にんじん きゃべつ 大根
主に熱や力になるもの	②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう	②パン③マカロニ じゃがいも 油 ④とり肝（でんぷん さとうぶどう糖液） じゃがいも さとう 油	②こめ 麦 強化米③じゃがいも ④さとう でんぷん⑤さとう⑥水あめ さとう	②パン③じゃがいも さつまいも 生クリーム マーガリン④油	②こめ 麦 強化米③さとう ごま油 でんぷん④さとう ラー油 ごま油 ごま
エネルギー	小 656 kcal　中 821 kcal	小 635 kcal　中 821 kcal	小 642 kcal　中 780 kcal	小 614 kcal　中 894 kcal	小 633 kcal　中 794 kcal
たんぱく質	小 26.3 g　中 32.9 g	小 24.2 g　中 31.0 g	小 28.1 g　中 33.2 g	小 26.4 g　中 36.7 g	小 25.7 g　中 32.3 g
献立	19日 ① ④たかなとしらす干しの炒め物 ②麦ごはん ③炒りどり	20日 ① ④フルーツポンチ ⑤チョコジャム ②コッペパン ③きのこのスパゲティ	21日 ① ④きびなごのにらだれかけ ⑤ゆかりあえ ②麦ごはん ③秋のみそ汁	22日 ① ④オムレツのトマトソースかけ ②アップルパン ③肉団子と冬瓜のスープ	23日 ① ④つあんつあんの具 ⑤みかん まぜる ②もち米入りごはん ③魚そうめん汁
主にからだをつくるもとになるもの	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④しらす干し かまぼこ	①牛乳 ③いか とり肉 ベーコン チーズ スキムミルク ⑤加糖練乳 寒天	①牛乳 ③とうふ 大豆 わかめ 麦みそ ④きびなご	①牛乳③ベーコン 肉団子（ぶた肉 植物性たんぱく質）④オムレツ（液卵）	①牛乳 ③魚そうめん（魚肉） 油揚げ ④とり肉
主に体の調子を整えるもの	③たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく インゲン 干ししいたけ ④たかな しょうが	③にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ しめじ マッシュルーム にんにく④みかん缶 パイン缶 もも缶 ダイスゼリー（なし果汁）	③玉ねぎ にんじん しめじ はねぎ ④にら ⑤きゅうり 大根 ゆかり（赤しそ）	③しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 冬瓜 枝豆 肉団子（玉ねぎ） にんにく④オムレツ（ほうれんそう） トマト 玉ねぎ パセリ にんにく	③えのきたけ にんじん こまつな ④ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ ⑤みかん
主に熱や力になるもの	②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま	②パン③スパゲティ オリーブオイル マーガリン④ ナタデココ ダイスゼリー（果糖ぶどう糖液 さとう） ⑤ぶどう糖果糖 さとう カカオマス	②こめ 麦 強化米 ③里芋 さつまいも ④かんしょでんぷん 油 さとう ごま油⑤ゆかり（さとう でんぷん）	②パン③肉団子（でんぷん 水あめ チキンオイル あげ油）④オムレツ（油脂加工品 でんぷん 植物油脂 加工でんぷん） オリーブオイル さとう	②こめ もち米 強化米③魚そうめん（でんぷん さとう 水あめ 植物油脂） ④生ピーナッツ 油 さとう
エネルギー	小 657 kcal　中 814 kcal	小 619 kcal　中 829 kcal	小 677 kcal　中 832 kcal	小 605 kcal　中 780 kcal	小 646 kcal　中 808 kcal
たんぱく質	小 26.6 g　中 32.9 g	小 22.2 g　中 30.6 g	小 27.4 g　中 33.1 g	小 23.9 g　中 30.4 g	小 24.3 g　中 31.0 g
献立	26日 ① ④さばの塩焼き ⑤大根おろし ②麦ごはん ③豚汁	27日 ① ④ごぼうサラダ かける ⑤パン粉 ②黒糖パン ③マカロニグラタン風煮	28日 ① ④プルコギ丼の具 かける ⑤ヨーグルト ②麦ごはん ③もずくスープ	29日 ① ④とり肉のレモンソースかけ ⑤ボイルキャベツ ②ミルクパン ③中華コーンスープ	30日 ① ④こんにゃくサラダ かける ②麦ごはん ③かぼちゃカレー
主にからだをつくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④さば	①牛乳 ③とり肉 エビ スキムミルク チーズ	①牛乳 ③とり肉 もずく とうふ ④牛肉 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③ベーコン スキムミルク たまご ④とり肉	①牛乳③ぶた肉 大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④茎わかめ わかめ 白とさか 赤とさか 昆布
主に体の調子を整えるもの	③大根 にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ⑤大根 はねぎ	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④ごぼう 大根 にんじん きゅうり レモン果汁	③にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ ④しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	③玉ねぎ にんじん チンゲンサイ コーン えのきたけ ④レモン果汁 ⑤きゃべつ	③かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース アップルピューレ にんにく プルーンピューレ ④きゅうり きゃべつ にんじん こんにゃく
主に熱や力になるもの	②こめ 麦 強化米 ③里芋 油 ⑤さとう	②パン ③マカロニ マーガリン ④ごま すりごま さとう ⑤パン粉 マーガリン	②こめ 麦 強化米 ③ごま油 でんぷん	②パン③油 ごま油 でんぷん ④でんぷん 油 さとう	②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう ごま
エネルギー	小 636 kcal　中 804 kcal	小 629 kcal　中 792 kcal	小 697 kcal　中 850 kcal	小 649 kcal　中 835 kcal	小 672 kcal　中 831 kcal
たんぱく質	小 31.6 g　中 42.4 g	小 25.3 g　中 32.0 g	小 31.3 g　中 38.0 g	小 31.7 g　中 41.9 g	小 25.2 g　中 30.8 g

※ 各料理は，同じ番号の食品からできています。