

令和4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 5日 7日 4日 6日 MILK MIK 4 茎わかめのごま酢あえ ④フル-4)五目ひじき MILK てりやきチキンパティ 4まぐろの揚げ煮 ④圣わかい... ⑤黒糖ビーンズ MILK ポンチ ⑤くろしおふりかけ ⑤野菜のレモンあえ ⑤ゆでキャベツ ⑥スライスチーズ 献 0 はさむ 立 ③きのこ入り ③ビーンズカレ ③中華どんの具 ②レーズンパン ②麦ごはん ③のっぺい汁 ②バーガーパン ②麦ごはん ③秋の味覚汁 -- 人一 ①牛乳 ③とり肉 ベーコン いんげん レッドキドニー 大豆 ④とり肉 大豆 ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 ①牛乳③とうふ 油あげ 大豆 わかめ ①牛乳 ③ぶた肉 いか 主に体つくる* とになるもの ④くきわかめ ⑤大豆 ーズ スキムミルク 麦みそ ④まぐろ ③にんじん 玉ねぎ しめじ ③玉ねぎ にんじん 白菜 マッシュル ③玉ねぎ にんじん パセリ セロリ ③にんじん しめじ 葉ねぎ ニー・ロー にんしん ハセリ セロリ キャベツ にんにく ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ ④玉ねぎ にんじん つきこんにゃく グリンピース ⑤しょうが ● はない はない はない はない はない はない はんじん きゅうり● もやし にんじん きゅうり セリ にんにく トマトピューレ ④みかん缶 もも 缶 パイン缶 ゼリー(ぶどう果汁) ⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁 ②米 麦 強化米 ③里芋 油 でんぷん ④油 さとう ⑤ごま さつまいも パン粉 さとう コーンスターチ ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さつまいも ④油 でんぷん さとう ②米 麦 強化米 ③油 でんぷん ②バーガーパン ③マカロニ -ズンパン ③スパゲティ オリーブオイル ④ゼリー(さとう) ④パン粉 さとう 油 ④ごま さとう ごま油 ⑤黒糖 ⑤ さとう 小 583 kcal 中 701 kcal 小 25.0 g 中 29.8 g 小 682 kcal 中 863 kcal 小 31.7 g 中 37.6 g エネルギー 小 747 kcal 中 967 kcal 小 639 kcal 中 742 kcal 小 636 kcal 中 743 kcal 中 たんぱく質 و 26.9 35.0 10日 11日 12日 13日 14日 MILK ④秋のちらしずしの具 ⑤アセロラミルクゼリー 4きびなごのから揚げ MILK ④わかめサラダ 4)花花サラダ MILK ⑤ごまドレッシング ⑤こんにゃくのカラーマリネ 献 0 スポーツの日 (in the second ▲ かける 立 かける ③大豆のミート ②黒糖パン ③親子うどん ②麦ごはん ③チキンカレ ②ミルクパン ②酢めし ③揚げとあさりのみそ汁 ①牛乳 ③とり肉 たまご かまぼこ 油 ①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 ①牛乳 ③あさり 生あげ 麦みそ ①4乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 ーズ スキムミルク ④とり肉 かまぼこ 錦糸たまご(たまご) 主に体つくるも あげ わかめ スキムミルク ④きびなご スキムミルク チーズ ヨーグルト 線糸たまご(たまご) ⑤ 豆乳 ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ ④にんじん しめじ ごぼう 干ししいたけ 絹さや ⑤アセロラ果汁 ③にんじん キャベツ 深ねぎ 干ししい たけ ⑤こんにゃく 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ コーン ③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんごピューレ ④大根 きゅうり コーン レモン果汁 ③玉ねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく トマトピューレ ④カリフラワー ブ_{ロッ}コリー にんじん ②黒糖パン ③うどん 麦 強化米 ③じゃがいも ②ミルクパン ③じゃがいも 油 ②米 強化米 さとう ③じゃがいも マーガリン ④油 さとう さとう ⑤油 ごま でんぷん さとう ④くり 油 さとう 錦糸たまご(さとう ④でんぷん 油 ⑤さとう でんぷん 油) ⑤油 水あめ でんぷん 689 kcal 中 903 kcal 32.9 g 中 42.0 g 小 668 kcal 702 kcal 中 883 kcal 722kcal 中 861kcal 中 828 kcal 26.4 g 31.9g たんぱく質 24.6 g 中 30.3 g 39.0 8 30.7 g 中 20日 21日 17日 18日 19日 MILK ④ひじきとナッツのサラダ ⑤いちごジャム **4**ぎょうさ MILK ④おしんこ和え ④変わりきんぴら MILK MILK ⑤大根のレモン 献 あえ かける ゕ ③家常豆腐 ②麦ごはん ③親子どんの具 ②黒糖パン ③肉みそう ③団子汁 ②麦ごはん ②麦ごはん ②コッペパン ①牛乳③とり肉 豆ペースト 牛乳 ①牛乳 ③あつあげ 牛肉 ぶた肉 ①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご ①牛乳 ③とり肉 油あげ ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた 主に体つくるも スキムミルク チーズ ④ひじき かまぼこ ④牛肉 ちくわ ③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干ししい たけ みつば ④キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ ③にんじん 玉ねぎ にら 干ししいたけ しょうが にんにく ④こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり ③にんじん 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ ③にんじん キャベツ 大根 しめじ 干ししいたけ 深ネギ ④にんじん ごぼう ピーマン コーンこんにゃく ③玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 にんにく ④コーン にんじん キャベツ きゅうり ⑤いちご コーン にら しょうが にんにく ④キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ⑤大根 きゅうり レモン ②米 麦 強化米 ③油 さとう でんぷん ④さとう ごま ごま油 ②コッペパン ③さつまいも 油 生クリーム ④アーモンド 油 はちみつ ②米 麦 強化米 ③油 でんぷん ④さとう ごま すりごま 単注 ②黒糖パン ③スパゲティ ごま ④でんぷん さとう 小麦粉 ⑤さとう ②米 麦 強化米 ③白玉団子(もち米粉 でんぷん) <u>さとう ⑤</u>さとう 4)油 さとう ごま 631 kcal 中 小 794 kcal 787 kcal 773 kcal 682 kcal 中 864 kcal 594 kcal 中 715 kcal 小 649 kcal 648kcal 33 O s 259 8 278 8 33 3 4 255 8 30.3 25 8 e 282 8 中 30.8g 25日 26日 28日 1 MILK MILK 4)ツナサンドの具 MILK ⊕ぷパこぴて ⑤ぷと゛うゼリー ぼろ丼の具 のソテ 献 まぜる かける はさむ 立 ③カレ ③豆腐のくず汁 ③クラムチャウタ ②麦ごはん ③切干大根の煮物 ②バターパン -うどん ②もち米入りごはん ②たてわりコッペパン ②麦ごはん ③シャーレン豆腐 ①牛乳 ③ぶた肉 さつまあげ 油あげ ④ベーコン ①牛乳 ③とうふ えびボール(えひ ①牛乳 ③とり肉 うずら卵 牛あげ ① 牛乳 ③ とうふ ④ とり肉 ①牛乳 ③とり肉 あさり 昆布 ④ぶた肉 みそ スト 牛乳 スキムミルク ホタテ 大豆) とり肉 金まぐろ ③にんじん 玉ねぎ カリフラワー ほうれんそう にんにく ④玉ねぎ コーン パセリ ④とり肉 ひきわり大豆 ③にんじん 切干大根 たけのこ こんにゃく 絹さや 干ししいたけ ④ごぼう ⑤ぶどう果汁 ③にんじん 大根 干ししいたけ 深ねき ④ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ ③にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 きくらげ たけのこ 干ししいたけ グリン しょうが えびボール(玉ねぎ) ④玉ねぎ ③玉ねぎ にんじん 白菜 深ねぎ ④ブロッコリー キャベツ にんにく ②米 麦 強化米 ③油 でんぷん えび 団子(でんぷん コーンスターチ 豚脂 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ②バターパン ③うどん 油 ②たてわりコッペパン ③じゃがいも もち米 強化米 さとう でんぷん さとう ④ピーナツ さとう 油 でんぷん ④油 ③じゃがいも 油 ④油 ⑤ノンエッグマヨネーズ さとう) ④油 さとう ⑤さとう 4ピーナツ 油 607 kcal 中 760 kcal 628 kcal 770 kcal 728 kcal 643 kcal 中 808 kcal 691 kcal 中 847 kcal 868 cal たんぱく質 304 35.0 344 8 252 308 33 2 38 9 e 31日 MILK 10月10日は 10月の平均栄養量 学校給食で摂取する食塩量の 10月10日は -グの まぐろっち おろしかけ 基準は大変低く定められています!! まぐろの日 エネルギ-小 663Kcal 献 ご家庭でも・・・・・ 中 818Kcal たんぱく質 小 27.9g 減塩をしてみませんか? 🛭 立 毎年, いちき串木野市のこどもたちの給食 中 34.0g 厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、 新鮮なマグロを安価で提供していただいで 6~7歳で4.5g未満、8~9歳で5g未満、10~11 「鹿児島まぐろ船主協会・鹿児島まぐろ同 ③パンプキン 新鮮なマグロを安価で提供していただいて 2コーンライス 肪 小 25.2% ②コーンライス ポタージュ ①牛乳 ②かつお ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 とり肉 大豆 (エネルギーに対して) 中 23.5% 友会・いちき串木野市漁業後継者協議会」のみ 歳で6g未満、12~14歳男性で7g未満、女性で6.5 g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎてい をきまから今年も120kgのキハダマグロを 提供していただきました。 今月の学校給食費の g未満とされています。日本人は塩ガをしかえて、薄味で素材 10月7日「まぐろの物の ね」 これの 健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材 います。感謝していただきましょう!! ②コーン 枝豆 ③にんじん 玉ねき 引き落としは10月31日 シー ファスエ シにんじん 玉ね かぼちゃ パセリ ④玉ねぎ 大根 いんげん しょうが 10月7日「まぐろの揚げ煮」で計画して (月)です。ご協力よろ ②米 麦 強化米 バター ④油 さとう でんぷん しくお願いします。 塩分1gってどれくらい??身近な食品に含まれる塩分を確認してみましょう。 エネルギー 700 kcal 874 cal