

令和5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

	月	火	水	木	金	
献立	2日 ④たかなとしらす干しの炒め物 ②ごはん ③じゃがいものそぼろに	3日 ④とうろくハンバーグの甘酢あんかけ ⑤チーズ(中のみ) ②ミルクパン ③中華コーンスープ	4日 ④マグロの香味だれ ⑤三色なます ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁	5日 ④ごぼうとナッツのサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③白花豆のシチュー	6日 ④中華サラダ かけてもOK ②ごはん ③ジャージャンドゥフ	
	 エネルギー たんぱく質 小 647kcal / 24.6g 中 799kcal / 30.9g 小 628kcal / 28.5g 中 831kcal / 38.1g 小 649kcal / 30.4g 中 790kcal / 36.6g 小 686kcal / 29.2g 中 863kcal / 37.0g 小 635kcal / 23.5g 中 780kcal / 28.8g					
献立	9日 スポーツの日 	10日 ④マスタードサラダ ⑤ブルーベリーゼリー ②レーズンパン ③キノコのスパゲティ	11日 ④きびなのピリ辛ソースがらめ ⑤二色なます ②ごはん ③あさりのみそ汁	12日 ④フルーツポンチ ②チーズパン ③カラフルピンゼン	13日 ④ピビンパの具 かける ②麦ごはん ③根菜つくねスープ	
	 エネルギー たんぱく質 小 642kcal / 25.7g 中 858kcal / 34.8g 小 649kcal / 28.2g 中 784kcal / 33.9g 小 640kcal / 28.3g 中 862kcal / 38.0g 小 651kcal / 27.2g 中 805kcal / 33.4g					
献立	16日 ④和風サラダ ⑤みかん果汁 ②麦ごはん ③親子丼の具	17日 ④とりレバーのオーロラソースあえ ⑤もやしのレモンあえ ②ミルクパン ③ホワイホワタン	18日 ④いわしの生姜煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③豚汁	19日 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤いちごジャム ②コッペパン ③秋の味覚シチュー	20日 ④ひじきと田作りの佃煮 ②ごはん ③筑前煮	
	 エネルギー たんぱく質 小 667kcal / 30.6g 中 814kcal / 38.4g 小 607kcal / 28.8g 中 788kcal / 38.3g 小 676kcal / 27.9g 中 807kcal / 34.0g 小 687kcal / 29.3g 中 866kcal / 37.4g 小 685kcal / 29.0g 中 831kcal / 35.0g					
献立	23日 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	24日 ④さつまいも豆のサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ ②バターパン ③肉うどん	25日 ④つあんつあんの具 ⑤みかん ②もち米入りごはん ③魚そうめん汁	26日 ④チキンカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイネソースはさむ ②バーガーパン ③ミネストローネ	27日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥さざみり ②麦ごはん ③鶏飯のスープ	
	 エネルギー たんぱく質 小 659kcal / 26.1g 中 814kcal / 32.3g 小 604kcal / 26.6g 中 794kcal / 33.5g 小 635kcal / 25.2g 中 796kcal / 32.2g 小 615kcal / 27.3g 中 804kcal / 35.1g 小 630kcal / 28.5g 中 780kcal / 35.1g					
献立	30日 ④れんこんのきんぴら ⑤アセロラミルクゼリー ②わかめごはん ③大豆のみそ汁	31日 ④オムレツのキノコソースかけ ②黒糖パン ③パンプキンポタージュ	10月の栄養素 エネルギー 小 646Kcal 中 813Kcal たんぱく質 小 27.4g 中 34.7g 脂肪 小 26.2% 中 25.3% (エネルギーに対して)			10月の学校給食費の引き落としは10月31日(火)になります。
	 エネルギー たんぱく質 小 648kcal / 23.3g 中 772kcal / 27.5g 小 628kcal / 27.8g 中 830kcal / 36.6g					

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます!

食べる前には手をあらおう!

あいさつをきちんとすると きもちいい!

いただきます ごちそうさま!

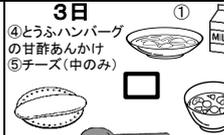
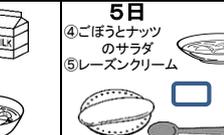
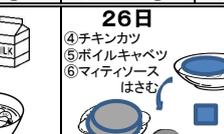
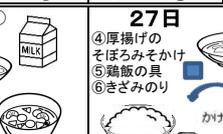
にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみよう!

食べてすぐくち、おなかをビックリするよ。

しせいよく食べよう!

令和5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

	月	火	水	木	金	
献立	2日 ④たかなとしらす干しの炒め物  ②ごはん ③じゃがいものそぼろに	3日 ④とうふハンバーグの甘酢あんかけ ⑤チーズ(中のみ)  ②ミルクパン ③中華コンスープ	4日 ④マグロの香味だれ ⑤三色なます  ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁	5日 ④ごぼうとナッツのサラダ ⑤レーズンクリーム  ②コッペパン ③白花豆のシチュー	6日 ④中華サラダ  かけてOK ②ごはん ③ジャーゼントウフ	
	主に体づくりになるもの	①牛乳 ③とりにく ぶたにく 生揚げ 中揚げ ④しらす干し かまぼこ	①牛乳 ③とうふ 生揚げ みそ ④まぐろ	①牛乳 ③とりにく 白花豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ⑤ホエイパウダー 全粉乳	①牛乳 ③厚揚げ 豚脂大豆 ぶたにく ひきわり大豆 みそ ④わかめ	
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが	③玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 えのきたけ ④とうふハンバーグ(玉ねぎ) にんじん しめじ 深ねぎ	③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 深ねぎ ④しょうが にんにく 深ねぎ ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④ごぼう にんじん きゅうり レーズン	③にんじん 玉ねぎ たら 干しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④ごま油 さとう ごま	②ミルクパン ③油 ごま油 でんぷん ④とうふハンバーグ(玉ねぎ) 豚脂 さとう 加工でんぷん 油 さとう でんぷん	②こめ 強化米 ④でんぷん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン ④ピーナッツ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤食用油 さとう 水あめ	②米 強化米 ③油 さとう でんぷん ④ごま すりごま ごま油 さとう
	エネルギーたんぱく質	小 647kcal 中 799 kcal 小 24.6g 中 30.9g	小 628kcal 中 831kcal 小 28.5g 中 38.1g	小 649kcal 中 790 kcal 小 30.4g 中 36.6g	小 686kcal 中 863 kcal 小 29.2g 中 37.0g	小 635 kcal 中 780kcal 小 23.5g 中 28.8g
献立	9日 スポーツの日 	10日 ④マスタードサラダ ⑤ブルーベリーゼリー  ②レーズンパン ③キノコのスパゲティ	11日 ④きびなごのピリ辛ソースからめ ⑤三色なます  ②ごはん ③あさりのみそ汁	12日 ④フルーツポンチ  ②チーズパン ③カラフルピンズ	13日 ④ピザパンの具  かける ②麦ごはん ③根菜つくねスープ	
	主に体づくりになるもの	①牛乳 ③とりにく いか ベーコン チーズ スキムミルク	①牛乳 ③あさり 生揚げ みそ ④きびなご	①牛乳 ③ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー ぶたにく チーズ スキムミルク	①牛乳 ③つくね(とりにく) ぶたにく 大豆たんぱく ③牛肉 豚脂大豆 ④卵そぼろ(鶏卵)	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ ビーマン しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ 赤ビーマン コーン レモン果汁 ⑤ブルーベリー果汁	③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ ⑤きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん いんげん にんにく ④みかん缶 パイン缶 もも缶 ゼリー(ぶどう果汁)	③つくね(とりにく) 玉ねぎ れんこん ガリック ジンジャー 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが ④にんじん ぜんまい にんにく	
	主に熱や力になるもの	②レーズンパン ③スパゲティ オリブオイル マーガリン ④さとう 油 マスタード ⑤果糖ぶどう糖液糖 加工でんぷん	②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②チーズパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう ぶどう糖)	②米 強化米 ③つくね(里芋 でんぷん さとう) なたね油 (パーム油) 春雨 油 ごま油 ④ごま油 さとう 卵そぼろ (植物油でんぷん さとう 植物油)
	エネルギーたんぱく質	小 642kcal 中 858 kcal 小 25.7g 中 34.8g	小 649kcal 中 784kcal 小 28.2g 中 33.9g	小 640kcal 中 862 kcal 小 28.3g 中 38.0g	小 651kcal 中 805 kcal 小 27.2g 中 33.4g	
献立	16日 ④和風サラダ ⑤みかん果汁  かける ②麦ごはん ③親子丼の具	17日 ④とりレバーのオーロラソースあえ ⑤もやしレモンあえ  ②ミルクパン ③ホワイホワタン	18日 ④いわしの生姜煮 ⑤ゆかりあえ  ②ごはん ③豚汁	19日 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤いちごジャム  ②コッペパン ③秋の味覚シチュー	20日 ④ひじきと田作りの佃煮  ②ごはん ③筑前煮	
	主に体づくりになるもの	①牛乳 ③とりにく かまぼこ たまご スキムミルク ④わかめ	①牛乳 ③とりにく たまご スキムミルク ④とり肝 みそ ひきわり大豆	①牛乳 ③ぶたにく 中揚げ みそ ④いわし	①牛乳 ③とりにく 白花豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ④ウイナー	①牛乳 ③とりにく 中揚げ ④ひじき 煮干し かつお節
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ④きゅうり にんじん もやし きゃべつ コーン レモン果汁 ⑤うんしゅうみかん果汁	③玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ ④しょうが にんにく ⑤もやし きゃべつ レモン果汁	③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが汁 ⑤きゃべつ もやし 赤しそ	③玉ねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく ④ほうれん草 コーン ⑤いちご	③れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③油 ④さとう	②ミルクパン ③春雨 ごま油 ④でんぷん さとう 果糖ぶどう糖液糖 なたね油 パーム油 油 さとう	②米 強化米 ③里芋 油 ④さとう 糖みつ 加工でんぷん ⑤さとう	②コッペパン ③じゃがいも さつまいも 生クリーム マーガリン ④油 ⑤さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう
	エネルギーたんぱく質	小 667 kcal 中 814 kcal 小 30.6g 中 38.4g	小 607 kcal 中 788 kcal 小 28.8g 中 38.3g	小 676kcal 中 807 kcal 小 27.9g 中 34.0g	小 687 kcal 中 866 kcal 小 29.3g 中 37.4g	小 685 kcal 中 831 kcal 小 29.0g 中 35.0g
献立	23日 ④海藻サラダ  かける ②麦ごはん ③チキンカレー	24日 ④さつまいも豆のサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ  ②バターパン ③肉うどん	25日 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	26日 ④チキンカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイネソースはさまむ  ②バーガーパン ③ミネストローネ	27日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみり  かける ②麦ごはん ③鶏飯のスープ	
	主に体づくりになるもの	①牛乳 ②とりにく ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つまた	①牛乳 ③ぶたにく 生揚げ わかめ ④レッドキドニー 大豆	①牛乳 ③魚そうめん(いとり) 油揚げ ④とりにく	①牛乳 ③とりにく ベーコン いんげん豆 チーズ ④チキンカツ(とりにく) 植物性たんぱく	①牛乳 ③厚揚げ とりにく 豚脂大豆 みそ ④とりほくし(とりにく) 鶏糸卵(鶏卵) ⑤り
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	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えのきたけ にんじん 小松菜 ④ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ ⑤みかん	③玉ねぎ ダイスタマト セロリ パセリ ソードオニオン にんにく にんじん ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ	③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤とりほくし(実天) 玉ねぎ マイタケ(エキス) にんじん 干しいたけ きぬさや つほ漬(干し大根)
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④水あめ ごま すりごま さとう 油 ごま油	②バターパン 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米 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 ④ピーナッツ 油 さとう	②バーガーパン ③じゃがいも マカロニ 油 ④チキンカツ(植物油) パン粉 フライミックス粉 加工でんぷん 油 ⑥さとう ぶどう糖果糖液糖	②米 麦 強化米 ④油 さとう でんぷん ⑤とりほくし(実天) 油 鶏糸卵(さとう でんぷん 植物油) 加工でんぷん) さとう つほ漬(さとう 果糖ぶどう糖)
	エネルギーたんぱく質	小 659kcal 中 814 kcal 小 26.1g 中 32.3g	小 604 kcal 中 794 kcal 小 26.6g 中 33.5g	小 635 kcal 中 796 kcal 小 25.2g 中 32.2g	小 615kcal 中 804 kcal 小 27.3g 中 35.1g	小 630kcal 中 780 kcal 小 28.5g 中 35.1g
献立	30日 ④れんごんのきんぴら ⑤アセロラミルクゼリー  ②わかめごはん ③大豆のみそ汁	31日 ④オムレツのキノコソースかけ  ②黒糖パン ③パンブキンポタージュ	10月の平均栄養量 エネルギー 小 646Kcal 中 813Kcal たんぱく質 小 27.4g 中 34.7g 脂 肪 小 26.2% 中 25.3% (エネルギーに対して)			「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます! 
	主に体づくりになるもの	①牛乳 ②わかめ ③とうふ 大豆 わかめ みそ ④ぶたにく ⑤豆乳加工品	①牛乳 ③とりにく 牛乳 スキムミルク ④オムレツ(液卵)			
	主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ④れんこん にんじん つきこ 枝豆 ⑤アセロラ果汁	③にんじん 玉ねぎ パセリ かぼちゃ かぼちゃペースト ④オムレツ(ほうれん草) しめじ 枝豆			
	主に熱や力になるもの	②米 さとう ③里芋 ④油 さとう ⑤果糖ぶどう糖液糖 水あめ 粉末油脂 加工でんぷん	②黒糖パン ④オムレツ(油煎加工品) でんぷん 発酵調味料 植物油 加工でんぷん) さとう			
	エネルギーたんぱく質	小 648 kcal 中 772 cal 小 23.3g 中 27.5g	小 628 kcal 中 830 kcal 小 27.8g 中 36.6g			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。