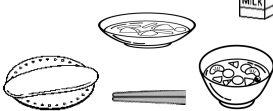
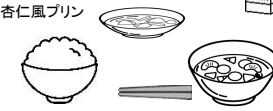
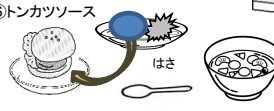
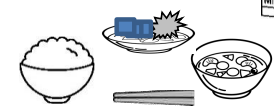
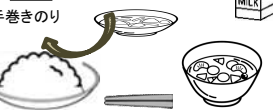
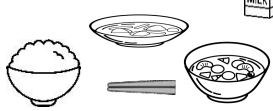
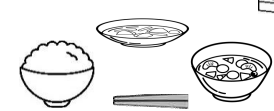
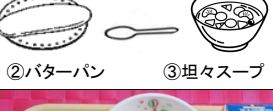
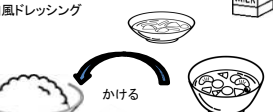
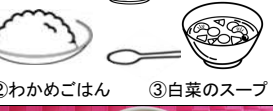


令和6年度10月分 学校給食献立表

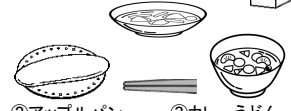
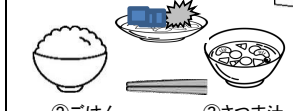
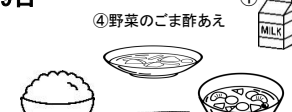
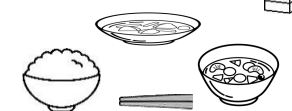
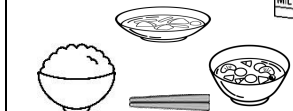
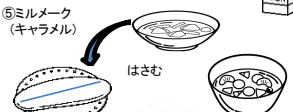
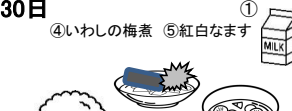
いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	10月10日は 目の愛護デー & まぐろの日  給食では、10月4日が まぐろの日献立です。	1日 ④ミックスがじゃ豆 ①  ②アップルパン ③カレーうどん	2日 ④ホイコーロー ①  ②ごはん ③もずくスープ	3日 ④コロケ ⑤キャベツ ①  ②バーガーパン ③実だくさんスープ	4日 ④まぐろの揚げ煮 ⑤野菜のレモン和え ①  ②ごはん ③さつま汁
エネルギー たんぱく質		小 656kcal 中 848 kcal 小 25.0g 中 31.9 g	小 615kcal 中 741kcal 小 26.7g 中 32.9g	小 629kcal 中 744kcal 小 23.9g 中 28.9g	小 701kcal 中 847 kcal 小 33.1g 中 39.4g
献立	7日 ④ビーフ手巻きの具 ①  ②すめし ③あおさ汁	8日 ④アップルポンチ ①  ②ミルクパン ③シーフードスパゲッティ	9日 ④野菜のごま酢あえ ①  ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮	10日 ④ホウレン草とコーンのソテー ①  ②コッペパン ③さつま芋のクリーム煮	11日 ④ひじきと煮干しの佃煮 ①  ②ごはん ③おでん
エネルギー たんぱく質	小 591kcal 中 720 kcal 小 25.1g 中 29.7g	小 618kcal 中 828 kcal 小 25.7g 中 34.0g	小 632kcal 中 772 kcal 小 26.5g 中 32.1g	小 649kcal 中 828kcal 小 27.0g 中 34.5g	小 640kcal 中 777 kcal 小 26.0g 中 31.5g
献立	14日 スポーツの日  体づくりは バランスのよい 食事から!	15日 ④フルーツきんとん ①  ②バターパン ③坦タスープ	16日 ④ごぼうナッツ ①  ②ごはん ③大豆の五目煮	17日 ④アーモンドサラダ ①  ②黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮	18日 ④春雨のゴマドレサラダ ①  ②ごはん ③厚揚げの中華煮
エネルギー たんぱく質		小 643kcal 中 812kcal 小 21.9g 中 27.0 g	小 682kcal 中 851kcal 小 28.0g 中 33.9 g	小 639kcal 中 830 kcal 小 30.0 g 中 39.0 g	小 641kcal 中 760 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g
献立	21日 ④大コーンサラダ ①  ②ごはん ③豆まめカレー	22日 ④栗入りあんこ(セルフあんパン) ①  ②バーガーパン ③キャベツの卵とじ	23日 ④きびなごフライ ⑤キャベツ ①  ②ごはん ③ふきよせ汁	24日 ④ツナサンドの具 ①  ②たてわりパン ③ミネストローネ	25日 ④里いも田楽 ①  ②ごはん ③キムチ鍋
エネルギー たんぱく質	小 683kcal 中 845kcal 小 25.9g 中 32.6 g	小 662kcal 中 850 kcal 小 33.0 g 中 41.8 g	小 620kcal 中 767 kcal 小 23.5g 中 29.8 g	小 607kcal 中 799 kcal 小 27.5g 中 37.1 g	小 652kcal 中 781 kcal 小 26.7g 中 31.4 g
献立	28日 ④豚肉のソース炒め ①  ②わかめごはん ③白菜のスープ	29日 ④フルーツポンチ ①  ②ミルクパン ③ペンのミートソース	30日 ④いわしの梅煮 ⑤紅白なます ①  ②ごはん ③里芋と白菜のみそ汁	31日 ④手作りパンパンキンケーキ ①  ②チーズパン ③ポトフ	10月の平均栄養量 エネルギー 小 644Kcal 中 800Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.1g 脂 質 小 26.4% 中 25.0% (エネルギーに対して)
エネルギー たんぱく質	小 672kcal 中 795kcal 小 27.7g 中 33.3 g	小 675kcal 中 891kcal 小 27.7 g 中 36.5g	小 613 kcal 中 719kcal 小 25.4g 中 28.6 g	小 653kcal 中 800 kcal 小 25.1g 中 30.9g	10月16日は 世界食料デー 世界の子どもたちと食料に ついて考えてみよう 

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和6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	10月10日は 目の愛護デー & まぐろの日  給食では、10月4日が まぐろの日献立です。	1日 ④ミックスがじゃ豆 ①  ②アップルパン ③カレーうどん ①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ ④大豆 きなこ ③にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ ②アップルパン ③うどん でん粉 油 ④くるみ アーモンド 黒さとう ごま ③かつお節(だし) 薄口しょうゆ みりん カレー粉 塩 小 656kcal 中 848 kcal 小 25.0g 中 31.9 g	2日 ④ホイコーロー ①  ②ごはん ③もずくスープ ①牛乳 ③とり肉 とうふ たまご スキムミルク もずく ④ぶた肉 ⑤豆乳 ③にんじん たまねぎ こまつな ④キャベツ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ⑤ももピューレ あんず果汁 ②米 強化米 ③でん粉 ④さとう でん粉 油 ⑤さとう 水あめ でん粉 ③鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 酒 ④甜面醬 酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 豆板醬 小 615kcal 中 741kcal 小 26.7g 中 32.9g	3日 ④コロッケ ⑤キャベツ ①  ②バーガーパン ③実だくさんスープ ①牛乳 ③とり肉 ④ぶた肉 ③玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 枝豆 コーン ④玉ねぎ ⑤キャベツ ②バーガーパン ③麦 ④じゃがいも パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉 さとう ③薄口しょうゆ コンソメ こしょう 鶏ガラスープ チキンブイヨン 塩 ④塩 香辛料 ⑥トンカツソース 小 629kcal 中 744kcal 小 23.9g 中 28.9g	4日 ④まぐろの揚げ煮 ⑤野菜のレモン和え ①  ②ごはん ③さつま汁 ①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④まぐろ ③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう しいたけ 葉ねぎ しょうが ④しょうが ⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④でん粉 油 さとう ⑤さとう ③かつお節(だし) ④みりん 濃口しょうゆ ⑤薄口しょうゆ 小 701kcal 中 847 kcal 小 33.1g 中 39.4g			
		7日 ④ビーフ手巻きの具 ①  ②すめし ③あおさ汁 ①牛乳 ③あおさ とうふ ④牛肉 ⑤のり ③えのきたけ にんじん しいたけ 葉ねぎ ④にんじん ごぼう いんげん ②米 強化米 さとう ④ごま さとう ごま油 ②酢 塩 ③かつお節(だし) だし昆布 酒 塩 薄口しょうゆ ④みりん 濃口しょうゆ 小 591kcal 中 720 kcal 小 25.1g 中 29.7g	8日 ④アップルポンチ ①  ②ミルクパン ③シーフードスパゲッティ ①牛乳 ③えび いか ベーコン チーズ スキムミルク ③にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④みかん缶 りんご缶 ゼリー(いちごピューレ プルオーバーピューレ) ②ミルクパン ③スパゲッティ 油 バター ④ゼリー(さとう) ③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 小 618kcal 中 828 kcal 小 25.7g 中 34.0g	9日 ④野菜のごま酢あえ ①  ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ 昆布 麦みそ ③とうがん こんにゃく しょうが にんじん きぬさや ④キャベツ にんじん きゅうり ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 すりごま ごま さとう ③さば節(だし) 濃口しょうゆ みりん 酒 ④薄口しょうゆ 酢 小 632kcal 中 772 kcal 小 26.5g 中 32.1g	10日 ④ホウレン草とコーンのソテー ①  ②コッペパン ③さつま芋のクリーム煮 ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト スキムミルク 牛乳 チーズ ④ウィンナーソーセージ ③小松菜 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④ホウレン草 コーン ②コッペパン ③さつまいも 油 生クリーム ④油 ⑤水あめ さとう ③ホワイトルウ チキンブイヨン 塩 こしょう ④塩 こしょう 小 649kcal 中 828kcal 小 27.0g 中 34.5g	11日 ④ひじきと煮干しの佃煮 ①  ②ごはん ③おでん ①牛乳 ③肉だんご(鶏肉 植物性たん白) おとうふがんも うずらたまご 昆布 ④ひじき 煮干し かつお節 ③こんにゃく にんじん 大根 きぬさや 肉だんご(玉ねぎ にんじん) ②米 強化米 ③じゃがいも さとう 肉だんご(パン粉 でん粉 さとう) ④さとう ③さば節(だし) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 肉だんご(塩 香辛料) ④濃口しょうゆ 酢 みりん 小 640kcal 中 777 kcal 小 26.0g 中 31.5g		
		献立	14日 スポーツの日  体づくりは バランスのよい 食事から!	15日 ④フルーツきんとん ①  ②バターパン ③坦タスープ ①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ ③にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ コーン チンゲン菜 にんにく しょうが ④ハイン缶 りんご缶 ②バターパン ③緑豆春雨 油 ごま ごま油 ④さつまいも さとう ③濃口しょうゆ 甜面醬 豆板醬 オイスターソース 鶏がらスープ 酒 ④塩 小 643kcal 中 812kcal 小 21.9g 中 27.0 g	16日 ④ごぼうナッツ ①  ②ごはん ③大豆の五目煮 ①牛乳 ③大豆 ④とり肉 中あげ さつまあげ 昆布 ③れんこん にんじん 大根 こんにゃく いんげん ④ごぼう ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④でん粉 油 アーモンド さとう ③さば節(だし) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ④薄口しょうゆ みりん 小 682kcal 中 851kcal 小 28.0g 中 33.9 g	17日 ④アーモンドサラダ ①  ②黒糖パン ③鶏肉のケチャップ煮 ①牛乳 ③とり肉 うずらたまご チーズ ③にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ ブロッコリー カリフラワー ④キャベツ きゅうり にんじん コーン ②黒糖パン ③じゃがいも 油 さとう ④アーモンド はちみつ 油 ③赤ワイン 鶏がらスープ ケチャップ コンソメ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう 小 639kcal 中 830 kcal 小 30.0 g 中 39.0 g	18日 ④春雨のゴマドレサラダ ①  ②ごはん ③厚揚げの中華煮 ①牛乳 ③ぶた肉 絹厚揚げ ③にんじん 玉ねぎ にら たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④にんじん きゅうり ホウレン草 ②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④緑豆春雨 さとう ごま油 ごま ③ケチャップ 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ オイスターソース 豆板醬 塩 ④薄口しょうゆ 酢 練りがらし 小 641kcal 中 760 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g	
				21日 ④大コーンサラダ ①  ②ごはん ③豆まめカレー ①牛乳 ③とり肉 大豆 脱脂大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ③玉ねぎ にんじん 枝豆 アップルソース にんにく ④大根 枝豆 コーン ④玉ねぎ 赤ピーマン ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう 油 でん粉 ③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④酢 塩 カツオエキス 香辛料 小 683kcal 中 845kcal 小 25.9g 中 32.6 g	22日 ④栗入りあんこ(セルフあんパン) ①  ②バーガーパン ③キャベツの卵とじ ①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク とうふ ④小豆 ③にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ ②バーガーパン ③油 さとう ④さとう くり ③鶏がらスープ 薄口しょうゆ ④塩 小 662kcal 中 850 kcal 小 33.0 g 中 41.8 g	23日 ④きびなごフライ ⑤キャベツ ①  ②ごはん ③ふきよせ汁 ①牛乳 ③とり肉 昆布 麦みそ ④きびなご ③にんじん 大根 白菜 しめじ こんにゃく 深ねぎ ⑤キャベツ ②米 強化米 ③さつまいも ④パン粉 小麦粉 米粉 油 ③かつお節(だし) 酒 ④塩 しょうゆ こしょう ⑥ウスターソース 小 620kcal 中 767 kcal 小 23.5g 中 29.8 g	24日 ④ツナサンドの具 ①  ②たてわりパン ③ミネストローネ ①牛乳 ③とり肉 ベーコン 大豆 チーズ ④まぐろ揚げ ③キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト セロリ にんにく ④ごぼう コーン ②たてわりパン ③じゃがいも マカロニ 油 ④ノンエッグマヨネーズ 油 ⑤さとう ③白ワイン コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ チキンブイヨン ④酒 みりん 薄口しょうゆ こしょう ⑤塩 小 607kcal 中 799 kcal 小 27.5g 中 37.1 g	25日 ④里いも田楽 ①  ②ごはん ③キムチ鍋 ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ ④とり肉 麦みそ 赤みそ ⑤ヨーグルト ③白菜キムチ漬け 白菜 にんじん 大根 つきこんにゃく 深ねぎ にら もやし にんにく しょうが ④こんにゃく いんげん しょうが ②米 強化米 ④さといも 油 さとう ごま ③鶏がらスープ 酒 薄口しょうゆ 豆板醬 塩 ④みりん 小 652kcal 中 781 kcal 小 26.7g 中 31.4 g
				献立	28日  ②わかめごはん ③白菜のスープ ①牛乳 ②わかめ ③とり肉 ④ぶた肉 ⑤たまご 豆乳 ③はくさい にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ もやし ④にんじん ピーマン 枝豆 ②米 強化米 さとう ③じゃがいも ④油 さとう でん粉 ⑤さとう 米粉 油 カカオマス でん粉 ②かつお節調味料 塩 ③鶏がらスープ 酒 チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう 塩 ④ケチャップ 濃口しょうゆ ウスターソース 塩 小 672kcal 中 795kcal 小 27.7g 中 33.3 g	29日 ④フルーツポンチ ①  ②ミルクパン ③ペンネのミートソース ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 スキムミルク チーズ ③にんじん 玉ねぎ バセリ にんにく トマト マッシュルーム ④みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ゼリー(ぶどう果汁 いちご果汁) ②ミルクパン ③ペンネ 油 ④ゼリー(さとう) ③塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース 濃口しょうゆ コンソメ こしょう 小 675kcal 中 891kcal 小 27.7 g 中 36.5g	30日 ④いわしの梅煮 ⑤紅白なます ①  ②ごはん ③里芋と白菜のみそ汁 ①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④いわし ③にんじん しいたけ 大根 はくさい 深ねぎ ④梅肉 しそ ⑤大根 にんじん ②米 強化米 ③さといも ④さとう でん粉 ⑤さとう ③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤薄口しょうゆ 酢 小 613 kcal 中 719kcal 小 25.4g 中 28.6 g	31日 ④手作りパンパンキンケーキ ①  ②チーズパン ③ポトフ ①牛乳 ③ウィンナーソーセージ ④たまご 牛乳 ③にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ ブロッコリー ④かぼちゃペースト ②チーズパン ③じゃがいも 油 ④小麦粉 さとう バター アーモンド ③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう 白ワイン ④ベーキングパウダー 小 653kcal 中 800 kcal 小 25.1g 中 30.9g
10月16日は 世界食料デー 世界の子どもたちと食料について考えてみよう 								

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。