

令和3年10月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		623
	野菜の炊き合わせ かつおの土佐煮 いり大豆あえ		あげはん かつお けずりぶし 大豆		にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく しいたけ しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ		じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	油	759
4 月	なめし 牛乳			牛乳	だいごんのは		米		651
	沢煮汁 ポテトチーズ揚半 ツナと大豆の煮つけ		ぶた肉 豆腐 油あげ たら ツナ 大豆	チーズ	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう えのきたけ たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	795
5 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		664
	肉豆腐 いわしのかばやき風 きゅうりのゆかりあえ		牛肉 豆腐 いわし		にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかりこ 梅		でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん 米粉	油 油	812
6 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		696
	マーボー豆腐 かに玉の甘酢あんかけ パンパンジー	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ かに たまご とり肉		ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ きゅうり もやし		砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 小麦 はるさめ	ごま油 油 ごま油 油 パンパンジードレッシング	846
7 木	わかめごはん 牛乳			牛乳 わかめ			米		648
	つみれ汁 チキンカツ 即席漬け		つみれ 油あげ とり肉		にんじん ねぎ だいごん しいたけ しょうが こんにゃく にんじん		パン粉 小麦粉 でんぷん ごま	油	785
8 金	<目を大切にしよう給食>								
	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		711
	きのこのクリーム煮	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム ポタージュースの素	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	832
	野菜ソテー ブルーベリーゼリー	直送	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし ブルーベリー	マカロニ 砂糖	油	
11 月	カレーピラフ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	米	油	640
	コンソメスープ コロッケ	スプーン	ベーコン ぶた肉 牛肉		にんじん チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	じゃがいも じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 油	767
12 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		641
	がんもどきと野菜の煮物 赤魚の白しょうゆ焼き ちぐさあえ		とり肉 がんもどき 赤魚 いか		にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま	789
13 水	そばろ丼 牛乳	スプーン	とり肉 大豆 卵	牛乳	さやいんげん	しょうが	米 砂糖	油	627
	すまし汁 キャベツの塩昆布あえ 小魚		豆腐 かまぼこ	わかめ 塩こんぶ こざかな	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ もやし		ごま油	766
14 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		635
	合わせみそ汁 ポロニアカツ ひじきの炒め煮		豆腐 油あげ みそ とり肉 大豆 とり肉 あげはん	わかめ ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	だいごん しめじ こんにゃく	じゃがいも 米パン粉 でんぷん 砂糖	油 油	775
15 金	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん	油 ハヤシルウ	682
	スペイン風オムレツ コーンサラダ		卵 とり肉		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも でんぷん	油 イタリアンドレッシング	886
18 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		711
	肉じゃが さばのみそ煮 マカロニサラダ		ぶた肉 さば みそ ツナ		にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	888
19 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		620
	さつま汁 ミンチカツ おひたし		とり肉 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 大豆		ねぎ にんじん チンゲンサイ	だいごん えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ	さつまいも パン粉 でんぷん 砂糖	油	784
20 水	親子丼 牛乳	きざみのりをかけて食べましょう	とり肉 卵	牛乳 のり		たまねぎ グリンピース	米 砂糖		604
	のっぺい汁 わかめの酢の物		豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいごん きゅうり もやし	さといも でんぷん 砂糖		743
21 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		673
	中華スープ 酢豚 杏仁豆腐	スプーン	ハム ぶた肉	わかめ あんにんどうふ	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイン みかん もも	でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	832
22 金	スライスパン 牛乳			牛乳			スライスパン		707
	ミネストローネ 愛知の肉だんご 野菜のマリネ チョコマーガリン	スプーン 小2こ 中3こ	ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆 ハム		にんじん トマト パセリ バジル	たまねぎ しょうが だいごん キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油 オリーブ油 大豆チョコクリーム	806
25 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		650
	白みそ汁 あじのみりん焼き 五目きんぴら 角チーズ		豆腐 油あげ みそ あじ ぶた肉	わかめ	ねぎ にんじん	だいごん こんにゃく ごぼう	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 油	789
26 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		682
	五目汁 鶏肉とレバーのごまみそがらめ みかん	ビニール手袋	豆腐 油あげ かまぼこ とり肉 とりレバー みそ		にんじん ねぎ	しめじ しょうが みかん	でんぷん 砂糖	油 ごま	833
27 水	シーフードカレー 牛乳	スプーン	ツナ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米	油 カレールウ	624
	りっちゃん元気サラダ ミニトマト	小1こ 中2こ ビニール手袋	ハム けずりぶし	塩こんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	773
28 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		636
	わかめスープ 揚げぎょうざ 豚キムチ炒め	小2こ 中3こ	なると ぶた肉 とり肉 大豆 ぶた肉	わかめ	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 白菜キムチ	でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	805
29 金	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		718
	ベーコンと野菜のスープ煮 ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃサラダ	スプーン	ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし えだまめ	砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ	869

*献立 材料は都合により変更することがあります。

10月10日は目の愛護デー ～目を大切にしましょう～

目の動きをよくする栄養素に、ビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAは、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に、アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、なすなどの青紫色の食材に豊富です。8日(金)の給食には、ブルーベリーゼリーが出ます。

目の健康のためには、バランスのよい食事や睡眠、適度な運動やストレスをためないことも大切です。不規則な生活は目を疲れさせてしまいます。また、最近では、ゲームやパソコンなどの普及で、目を使いすぎる人が増えています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに、目の大切さについて考えてみましょう。

作ったところがわかると安心だね

田原市は 10月に使う 農業王国 田原産の野菜

チンゲンサイ キャベツ きゅうり さといも

さつまいも にんにく しょうが ミニトマト

給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

かみかみ献立
かみかみ献立
かみかみ献立
かみかみ献立

田原市給食センター TEL45-5030 FAX45-3315