

# 令和4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とになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類		
3月	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	春雨スープ		ハム		にんじん ねぎ	キャベツ		はるさめ	油	664
	酢豚		ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ		でんぷん 砂糖	油	808
	パン					パン				
4火	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	肉豆腐		牛肉 豆腐		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ		でんぷん 砂糖	油	620
	厚焼き卵		卵					砂糖 でんぷん	油	753
	もやしの梅あえ		けずりぶし		赤じそ	もやし キャベツ うめ		砂糖		
5水	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	のっぺい汁		豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		さといも でんぷん		612
	サーモンフライ		さけ					小麦粉 パン粉	油	742
	キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			ごま油	
6木	豚丼 牛乳		ぶた肉	牛乳		こんにゃく たまねぎ しょうが		米 砂糖	油	638
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん しめじ				787
	ちくさあえ		いか		チンゲンサイ	キャベツ もやし		砂糖	油 ごま	
	<目を大切にしよう給食>									
7金	スライスパン 牛乳			牛乳				スライスパン		654
	ミネストローネ	スプーン	ベーコン		にんじん トマト	とうもろこし キャベツ		じゃがいも 砂糖	油	735
	和風スパゲッティ		ツナ	のり	みずな 青じそ	たまねぎ にんにく エリンギ		スパゲッティ	オリーブ油	
	ブルーベリージャム							ブルーベリー 砂糖		
11火	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	いりどり		とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ		砂糖	油	620
	かつおの土佐煮		かつお けずりぶし			しょうが		砂糖 でんぷん		760
	めかぶの酢の物			めかぶ		きゅうり もやし しょうが		砂糖		
12水	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	さつま汁		とり肉 豆腐 みそ		ほうれんそう	だいこん えのきたけ		さつまいも		643
	れんこんサンドフライ		とり肉		にんじん チンゲンサイ	れんこん たまねぎ しいたけ		パン粉 でんぷん 小麦粉	油	810
	ごまあえ		油あげ			キャベツ もやし		砂糖	ごま	
13木	クロスロールパン 牛乳			牛乳				クロスロールパン		
	きのこのクリーム煮	スプーン	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム		じゃがいも	油	691
	野菜ソテー		ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		マカロニ	油	812
	小魚			こざかな				砂糖		
14金	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	卵コーンスープ		とり肉 卵			とうもろこし 根深ねぎ		でんぷん	油	681
	揚げぎょうざ	小2こ中3こ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく		でんぷん 砂糖 パン粉	油	865
	豚キムチ炒め		ぶた肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ 白菜キムチ		はるさめ 砂糖	油 ごま油	
17月	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ					641
	鶏肉とレバーのごまみそがらめ		とり肉 とりレバー みそ			しょうが		でんぷん 砂糖	油 ごま	791
	おひたし	しょうゆ(クラス1本)	けずりぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ				
18火	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	663
	一口揚半	小2こ中3こ	たら ほっけ					でんぷん 砂糖	油	843
	大豆サラダ		ハム 大豆			とうもろこし キャベツ			マヨネーズ	
19水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 粉チーズ	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	704
	ツナ入りオムレツ		卵 ツナ					でんぷん 砂糖	油	908
	野菜サラダ					きゅうり とうもろこし キャベツ			ごまドレッシング	
	ごはん 牛乳			牛乳				米		
20木	なめこ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん なめこ				645
	ハンバーグおろしソース		とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん	だいこん たまねぎ		砂糖 でんぷん	油	785
	こんにゃくとごぼうの磯煮		ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく		砂糖	油 ごま油	
	ゆかりごはん 牛乳			牛乳		ゆかりこ		米		
21金	五目汁		生あげ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ		さといも		664
	コロケ					たまねぎ		じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	804
	こまつなあえ		ツナ		こまつな	はくさい もやし		パン粉 米粉		
	さつまいもごはん 牛乳			牛乳				米 さつまいも	ごま塩	
24月	つみれ汁		つみれ 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ しょうが				699
	キャベツ入りミンチカツ		ぶた肉 牛肉 大豆			キャベツ たまねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	油	854
	大豆の五目煮		大豆 ちくわ	こんぶ	さやいんげん	こんにゃく たけのこ		砂糖		
	シーフードカレー	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	625
25火	りっちゃん元気サラダ	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	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油	769
	ミニトマト				ミニトマト					
	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	がんもどきと野菜の煮物		とり肉 がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ		じゃがいも 砂糖	油	682
26水	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが		砂糖 でん粉		826
	みかん	ビニール手袋				みかん				
	ごはん 牛乳			牛乳				米		
	マーボー豆腐	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ しょうが		砂糖 でんぷん	ごま油 油	695
27木	ショーロンポー	小2こ中3こ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが		はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	油	890
	そえ野菜				チンゲンサイ	もやし				
	ミルクロールパン 牛乳			牛乳				ミルクロールパン		
	オニオンスープ	スプーン	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム			バター	673
28金	ポロニアカツ		とり肉 大豆					じゃがいも 米パン粉 でんぷん	油	774
	ミニサラダ					キャベツ えだまめ きゅうり			サウザンドドレッシング	
	チキンライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	トマトジュース にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		米	油	
	パンプキンポタージュ	スプーン	ベーコン	牛乳 生クリーム かぼちゃのポタージュの素 コーンスープの素	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ			バター	680
31月	えびカツ		えび たら 大豆			たまねぎ		でんぷん パン粉 小麦粉	油	830

※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～

目の健康のためには、バランスのよい食事やしっかり睡眠をとることなど、規則正しい生活をするのが大切です。最近、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に、目の大切さについて考えてみましょう。

目の働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に含まれています。7日(金)の給食には、緑黄色野菜のにんじんとトマトがミネストローネに、みずなと青じそが和風スパゲッティに入ります。また、アントシアニンが豊富なブルーベリージャムがつきます。



**田原市は農業王国**

### 10月に使う田原産の野菜

作ったところがわかると安心だね



チンゲンサイ



さつまいも



キャベツ



しょうが



チンゲンサイ



きゅうり



ミニトマト



大葉

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。



給食センター

**かみかみ献立**  
かみごたえのある食材を使用した献立です。