

令和5年10月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

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	
2月	ごはん 牛乳 肉豆腐 五目厚焼き卵 大根サラダ		牛肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん みずな	たまねぎ 根深ねぎ しいたけ グリンピース だいこん とうもろこし	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油 油 塩ドレッシング	643 780
3火	ごはん 牛乳 キムチスープ チヂミ パンパンジー		ぶた肉 生あげ みそ おから 大豆 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にら	はくさい 白菜キムチ たまねぎ きゅうり もやし	米 米粉 じゃがいも でんぶん はるさめ	油 油 ごま油 パンパンジードレッシング	697 810
4水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのカレー銀紙焼き ごまあえ		豆腐 いわし みそ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ もやし	米 でんぶん 砂糖 米粉 砂糖	ごま	642 756
5木	スライスパン 牛乳 きのこのクリーム煮 ハーブソテー いちごジャム	スプーン	とり肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 牛乳 生クリーム ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん にんじん パセリ バジル	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんにく いちご	スライスパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 油 オリーブ油	674 765
6金	ごはん 牛乳 合わせみそ汁 キャベツ入りミンチカツ 煮びたし かつおぶりかけ		豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 油あげ いわし かつお	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ はくさい	米 さといも パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油 ごま	626 790
10火	<目を大切にしよう給食> ごはん 牛乳 湯葉のすまし汁 鶏肉とレバーのごまみそがらめ きゅうりのゆかりあえ ブルーベリーゼリー	直送	豆腐 かまぼこ ゆば とり肉 とりレバー みそ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかりこ	しょうが キャベツ きゅうり もやし うめ ブルーベリー	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	665 814
11水	ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 お好み揚げ おひたし	しょうゆ (クラス1本)	とり肉 がんもどき いとよりだい たら いか けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	613 745
12木	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 ほうれんそう入りオムレツ コールスローサラダ		ぶた肉 牛肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん でんぶん 砂糖	油 ハヤシルウ 油 コールスロードレッシング	648 854
13金	ごはん 牛乳 春雨スープ 肉だんごのうま煮 パイ		ハム ミートボール	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 根深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ パイ	米 はるさめ 砂糖 でんぶん	油 油 ごま油	630 766
16月	ごはん 牛乳 さつま汁 ぶりの竜田揚げ キャベツのごま酢あえ		とり肉 豆腐 みそ ぶり	牛乳	ねぎ にんじん	だいこん しめじ しょうが キャベツ もやし	米 さつまいも でんぶん 砂糖	油 ごま	663 813
17火	シーフードカレー 牛乳 りっちゃん元気サラダ ミニトマト 角チーズ	スプーン ビニール手袋 小1こ中2こ	ツナ いか ハム けずりぶし	牛乳 塩こんぶ チーズ	にんじん にんじん ミニトマト	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 砂糖	油 カレールウ 油	673 822
18水	ごはん 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) 春巻き ビーフン炒め 小魚		とり肉 卵 ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にら にんじん ビーマン	たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし エリンギ キャベツ たまねぎ しょうが	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 でんぶん ビーフン 砂糖	油 油 ごま油 油 ごま油	663 801
19木	ごはん 牛乳 ふ玉汁 けんちんしのだのあみそだれ ポテトサラダ		豆腐 かまぼこ 豆腐 油あげ たら みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にんじん	だいこん きゅうり えだまめ	米 白玉ふ 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ	664 819
20金	クロスロールパン 牛乳 ボークビーンズ 和風スパゲッティ ココア糖	スプーン きざみりをかけて食べましよう	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 のり	にんじん トマト みずな 青じそ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんにく エリンギ	クロスロールパン 砂糖 スパゲッティ ココアとう	油 オリーブ油	698 820
23月	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 小松菜まんじゅう 切干大根のピリ辛漬け	小中2こ	ぶた肉 豆腐 うずら卵 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ こまつな こんぶ	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ 根深ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	673 809
24火	ごはん 牛乳 野菜の含め煮 さばの塩焼き ちくさあえ		あげはん さば いか	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	671 824
25水	<市制20周年記念給食> ごはん 牛乳 青のりのみそ汁 名古屋コーチンのから揚げ キャベツウサラダ セレクト① さつまいもと栗のタルト セレクト② 豆乳クリーム大福 セレクト③ 2つのプッシュクリーム	直送 直送 直送	豆腐 油あげ みそ とり肉 豆乳 あずき 豆乳 卵	牛乳 青のり 塩こんぶ 牛乳	にんじん チンゲンサイ 青じそ	だいこん えのきたけ しょうが キャベツ	米 でんぶん マカロニ さつまいも 砂糖 米粉 もち粉 砂糖 砂糖 小麦粉	油 油 くり 油	786 952
26木	ピラフ 牛乳 ベーコンと白菜のスープ煮 大葉入りハンバーグ	スプーン スプーン	とり肉 大豆 ベーコン ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ 青じそ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム とうもろこし はくさい たまねぎ	米 砂糖 でんぶん 米パン粉	油 バター 油	605 738
27金	ごはん 牛乳 つみれ汁 和風コロッケ こんにゃくとごぼうの磯煮		つみれ 油あげ 大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん にんじん	だいこん しいたけ しょうが れんこん ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油	648 789
30月	ごはん 牛乳 白みそ汁 白身魚フライ うの花		豆腐 油あげ みそ ホキ ぶた肉 おから	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 油	637 738
31火	ミルクロールパン 牛乳 パンパンキポタージュ 肉だんご フルーツのゼリーあえ	スプーン スプーン 小2こ中3こ スプーン	ベーコン とり肉 大豆	牛乳 牛乳 生クリーム かぼちゃポタージュの素 コンソメスープの素 ホワイトルウ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ たまねぎ ぶどう パイン もも みかん ナタデココ	ミルクロールパン 砂糖 パン粉 砂糖	バター	701 843

※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睡眠をしっかりとするなど、規則正しい生活を送ることが大切です。最近、スマートフォンやタブレット、ゲームなどの普及で、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。10日(火)の給食は、ビタミンAが豊富なレバーを使った「鶏肉とレバーのごまみそがらめ」、アントシアニンを含む赤じそで和えた「きゅうりのゆかりあえ」、「ブルーベリーゼリー」です。



市制20周年記念給食



10月25日(水)

ごはん、牛乳、青のりのみそ汁、名古屋コーチンのから揚げ、キャベツウサラダ、デザートセレクト

田原市のおいしい食材を使った3種類の献立の中から市内の子ども達の人気投票で決定した献立とデザートセレクトで市制施行20周年をお祝いしましょう。



作ったところがわかると安心だね
田原市は農業王国 10月に使う田原産の野菜