

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
3	火	○	ガーリックパン パンキンシチュー だいこんサラダ	牛乳・とり肉・クリーム	食パン・マーガリン・米油・じゃが芋・小麦粉・ごま油	にんにく・パセリ粉・たまねぎ・にんじん しめじ・かぼちゃ・だいこん・きゅうり・もやし		587	14.0	48.4	2.3		
4	水	○	むぎごはん すきやきに きりぼしだいこんのサラダ	牛乳・豚肉・焼き豆腐	米・麦・米油・こんにゃく・砂糖・ごま油	にんじん・はくさい・ねぎ・キャベツ きゅうり・きりぼしだいこん		532	16.8	30.3	2.1		
5	木	○	きのこのおこわ ぶたにくとこんさいのぐだくさんじる きゃべつのおかかあえ	油揚げ・牛乳・豚肉・豆腐・かつお節	もち米・米・米油・砂糖・こんにゃく	ほししいたけ・しめじ・さやいんげん・しょうが・ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ・もやし		496	15.9	27.4	2.2		
6	金	○	カラフルピラフ チキンピーズ キャベツソテー	とり肉・牛乳・大豆・ベーコン	米・バター・米ぬか油・じゃが芋・砂糖	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース にんにく・セロリー・トマト缶・パセリ粉 キャベツ		551	15.1	32.2	2.0		
10	火	○	ハヤシライス キャロットドレッシングサラダ	豚肉・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋・小麦粉・ざらめ・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマトピューレ グリーンピース・キャベツ・こまつな		634	13.1	32.5	2.7		
11	水	○	なまあげのピリからみそどん かいそうサラダ	厚揚げ・とり肉・みそ・牛乳・海藻	米・麦・砂糖・米油・ごま油・片栗粉	しょうが・にんにく・ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・コーン		604	14.8	34.6	2.4		
12	木	○	ごはん さばのカレーやき はくさいのぼんずあえ たまねぎのみそしる	牛乳・さば・油揚げ・みそ・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	にんにく・しょうが・はくさい・にんじん・こまつな・ゆず・たまねぎ		545	18.7	31.2	2.5		
13	金	○	むぎごはん こおりとうふのたまごとじ のっぺいじる	牛乳・とり肉・高野豆腐・卵	米・麦・しらたき・砂糖・でん粉・里芋・こんにゃく・片栗粉	たけのこ・にんじん・たまねぎ・だいこん さやいんげん		554	17.7	27.8	2.9		
16	月	○	しょうゆラーメン いもけんぴ	豚肉・なると・牛乳	中華めん・米油・ごま油・砂糖・みずあめ さつま芋	にんにく・しょうが・もやし・たまねぎ・はくさい・こまつな・ねぎ・コーン		637	13.6	29.7	2.3		
17	火	○	なめし いかとだいこんのにつけ ちぐさあえ	牛乳・とり肉・厚揚げ・いか	米・米油・砂糖・ごま油	にんじん・だいこん・さやいんげん・もやし キャベツ・こまつな・えのきたけ		524	18.9	30.2	2.5		
18	水	○	ごはん しおにくじゃが いろどりきんぴら むぎごはん	牛乳・豚肉・鶏ひき肉	米・じゃが芋・こんにゃく・米油・砂糖	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ごぼう れんこん・ピーマン・ピーマン		528	15.8	24.5	1.4		
19	木	○	とりにくのはらみやき すきこんぶのもの ひつつみ	牛乳・とり肉・青のり・昆布・高野豆腐・さつま揚げ	米・麦・小麦粉・米油・砂糖	しょうが・ほししいたけ・にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ・こまつな		625	16.9	26.6	2.4		
20	金	○	チキンカレーライス フレンチサラダ	とり肉・大豆・牛乳	米・米油・じゃが芋・ざらめ・小麦粉 マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ・こまつな・きゅうり・コーン		651	12.3	34.7	1.9		
23	月	○	ごはん ゆかりあえ わふうしおこうじハンバーグ たっぷりやさいのみそ汁	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・みそ	米・パン粉・片栗粉・砂糖	たけのこ・ねぎ・もやし・きゅうり・ごぼう にんじん・だいこん・はくさい・こまつな		565	17.8	29.6	3.1		
24	火	○	やきとりどん からしあえ	鶏もも・牛乳	米・米ぬか油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・ねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん		515	16.9	30.2	1.4		
25	水	○	あげパン(シュガー) ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳・とり肉・寒天	米油・ねじりパン・砂糖・ウェーブワンタン ごま油	ほししいたけ・にんじん・はくさい・もやし ねぎ・にら・ぶどうジュース		556	14.2	30.6	2.4		
26	木	○	とうふとぶたにくのあんかけどん ちんげんさいのちゅうかスープ	豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・米油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな・はくさい チンゲンサイ		526	17.5	27.4	2.4		
27	金	○	とりにくチャーはん はくさいスープ	とり肉・牛乳	米・大麦・米ぬか油・米油・片栗粉	ねぎ・たまねぎ・にんじん・こまつな しょうが・はくさい・コーン		444	14.9	26.1	3.1		
30	月	○	ごはん かつおのかりんとあげ あきのみそしる	牛乳・かつお・油揚げ・みそ	米・油・片栗粉・砂糖・米油・さつま芋	しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ		593	16.9	24.0	2.0		
31	火	○	スパゲッティアラピアータ カントリーサラダ ハロウィンマフィン	豚肉・牛乳・卵	スパゲティ・米油・砂糖・小麦粉	しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・なす・パセリ粉・トマト缶・ トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ だいこん・レモン・かぼちゃ		655	14.5	28.7	1.9		

食育の日(岩手県)

10月おたんじょうび給食

ハロウィン

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	566	15.7	30.5	2.3	313	83	1.8	191	0.24	0.35	11	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。