令和 5 年

10月 献立予定表

阿賀町鹿瀬学校給食センター

※**太字**の食材は、阿賀町産の食材です。
※学校の給食予定は学校からのたよりでご確認ください。
※栄養価は、上段が小学校（中学年）、中段が中学校、下段が塩です。
※献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

日(曜)	給食予定	飲み物(ほとらき)	献立名	赤色の仲間(血や肉になる)	黄色の仲間(体温や力になる)	緑色の仲間(体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 塩分(小/中)
2日(月)		牛乳(赤)	ごはん		**米**		615 kcal
			ブルコギ丼の具	豚肉	油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが **玉ねぎ** にんじん えのきたけ たけのこ にら	25.1 g
			花野菜のナムル		砂糖 ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん	759 kcal
			トックスープ	鶏肉	トック	大根 にんじん 干ししいたけ チンゲン菜 ねぎ	30.4 g
							小2.2g/中3.2g
3日(火)	いわしの日献立	牛乳(赤)	ごはん		**米**		671 kcal
			大豆フライソースがけ	大豆 豚肉	パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	にんじん 玉ねぎ	28.8 g
			ひじきの炒め煮	ひじき 青大豆 さつま揚げ	油 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ さやいんげん	828 kcal
			いわしのつみれ汁	豆腐 いわし たら **みそ**	砂糖	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ しょうが	35.2 g
							小2.5g/中3.1g
4日(水)		牛乳(赤)	大麦めん		大麦めん		689 kcal
			とり塩かけ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	ごま油	にんにく しょうが にんじん 白菜 干ししいたけ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	34.8 g
			きなこ豆	大豆 きなこ	片栗粉 米粉 油 砂糖		868 kcal
			なし			梨(あきづき)	43.3 g
							小2.2g/中2.9g
5日(木)		牛乳(赤)	ごはん		**米**		603 kcal
			銀さわらのもみじ焼き	銀さわら みそ	砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ	27.3 g
			いそマヨ和え	ツナ のり	ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン 小松菜	743 kcal
			厚揚げのみそ汁	厚揚げ **みそ**	**じゃがいも**	にんじん 大根 ねぎ	32.7 g
							小1.6g/中2.0g
6日(金)	ラグビーW杯献立	牛乳(赤)	コーンピラフ	ベーコン	**米** バター	**玉ねぎ** コーン ピーマン	612 kcal
			チキンカツレツトマトソース	鶏肉	パン粉 小麦粉 砂糖 油	トマト ケチャップ	25.5 g
			アルゼンチンエンサラダ		油 砂糖	にんじん きゅうり 赤玉ねぎ キャベツ	760 kcal
			ポトフ	ウインナー	**じゃがいも**	にんじん **玉ねぎ** エリンギ ブロッコリー	31.8 g
							小3.1g/中3.6g
10日(火)	目の愛護デー献立	牛乳(赤)	もみじごはん	鶏肉 油揚げ	**米** 油	にんじん	672 kcal
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉	パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	23.8 g
			ほうれん草のおかかマヨ和え	かまぼこ かつお節	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれん草 コーン	864 kcal
			さつま汁	豚肉 豆腐 **みそ**	さつまいも	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	29.0 g
							小2.4g/中2.8g
11日(水)		牛乳(赤)	黒糖りんごパン		パン 黒糖 砂糖	りんご	630 kcal
			トマトオムレツ	卵	砂糖 油	トマト	25.1 g
			そうめんかぼちゃのフルーツサラダ		砂糖	そうめんかぼちゃ みかん缶 パイン缶	835 kcal
			豆乳クラムチャウダー	ベーコン あさり 豆乳 白いんげん豆	オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	**玉ねぎ** にんじん ブロッコリー	31.1 g
							小3.6g/中4.7g
12日(木)		牛乳(赤)	麦ごはん		**米** 麦		651 kcal
			マーボー厚揚げ丼の具	豚肉 大豆 厚揚げ みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが **玉ねぎ** にんじん メンマ 干ししいたけ ねぎ にら	23.0 g
			春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	793 kcal
			りんご			りんご	27.3 g
							小2.3g/中3.0g
13日(金)		牛乳(赤)	ごはん		**米**		625 kcal
			さばのカレー照り焼き	さば			25.7 g
			洋風おから	鶏肉 おから	油	にんじん **玉ねぎ** コーン グリンピース ケチャップ	747 kcal
			白菜のみそ汁	厚揚げ **みそ**	さといも	にんじん 白菜 ねぎ	30.2 g
							小1.6g/中1.7g
16日(月)	世界食料デー献立	牛乳(赤)	ごはん		**米**		715 kcal
			ブリカツ	ブリ	片栗粉 パン粉 片栗粉 油 砂糖		25.1 g
			さといもサラダ	ツナ	さといも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー コーン	885 kcal
			地場産満点みそ汁	厚揚げ **みそ**		にんじん 大根 白菜 ねぎ	30.2 g
							小1.7g/中2.4g
17日(火)		牛乳(赤)	麦ごはん		**米** 麦		735 kcal
			たまごカレー	豚肉 大豆 チーズ うずら卵	油 **じゃがいも** カレールウ	にんにく しょうが **玉ねぎ** にんじん チャツネ ケチャップ	22.5 g
			海そうとこんにゃくのサラダ	海藻ミックス	砂糖 ごま油	きゅうり こんにゃく にんじん	920 kcal
			秋の白玉ポンチ		ぶどうゼリー 白玉もち サイダー	梨(新興) りんごジュース レモン	27.2 g
							小2.8g/中3.4g
18日(水)		牛乳(赤)	ゆで中華めん		中華めん		662 kcal
			ちゃんぽん風スープ	豚肉 いか かまぼこ 豆乳	油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが **キャベツ** にんじん **玉ねぎ** きくらげ	28.8 g
			青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃがいも 油		846 kcal
			もやしの中華和え		砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん コーン	35.9 g
							小2.9g/中4.0g
19日(木)	食育の日献立	牛乳(赤)	ごはん		**米**		614 kcal
			いわしのみそ煮	いわし みそ	砂糖	しょうが	32.4 g
			きりざい	納豆 チーズ	ごま	たくあん **小松菜** にんじん	770 kcal
			秋のっぺ	鶏肉 かまぼこ	さといも 砂糖	にんじん 干ししいたけ たけのこ こんにゃく なめこ	39.5 g
							小2.6g/中3.2g
20日(金)	文化祭応援献立	牛乳(赤)	ごはん		**米**		609 kcal
			おろし豚丼の具	豚肉	油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん **玉ねぎ** しらたき 大根 にら	26.2 g
			切り干し和え	わかめ	砂糖 ごま油	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん	752 kcal
			お祝いすまし汁	なると 豆腐		えのきたけ たけのこ ねぎ ほうれん草	31.5 g
							小2.7g/中3.5g
24日(火)	新潟米の日献立	牛乳(赤)	ごはん		**米**		613 kcal
			さけの塩焼き	さけ			29.0 g
			かきあえなます		砂糖 ごま	にんじん れんこん もやし きゅうり かきのもと	757 kcal
			秋の豚汁	豚肉 豆腐 **みそ**	ごま油 さといも	にんじん **大根** ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	34.8 g
							小2.3g/中3.1g
25日(水)		牛乳(赤)	横割り丸パン		パン		660 kcal
			かぼちゃハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉	油 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが ケチャップ	27.3 g
			しょうゆフレンチ		油	**小松菜** もやし コーン	856 kcal
			さつまいものシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	油 さつまいも ホワイトルウ	玉ねぎ にんじん しめじ	35.0 g
							小2.9g/中4.0g
26日(木)		牛乳(赤)	ごはん		**米**		638 kcal
			とりのスパイシーから揚げ	鶏肉	片栗粉 米粉 油	しょうが にんにく ケチャップ	26.3 g
			切り干し大根の中華炒め	豚肉	ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ 切り干し大根 さやいんげん	775 kcal
			茎わかめの中華スープ	なると 茎わかめ 豆腐	ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ	31.5 g
							小2.5g/中3.1g
27日(金)	十三夜献立	牛乳(赤)	大豆とひじきのごはん	ひじき 大豆 油揚げ	**米** 油 砂糖	にんじん	634 kcal
			さつまいもの和風マヨサラダ	ちくわ ツナ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	**玉ねぎ** きゅうり	25.6 g
			むらくも汁	鶏肉 卵	片栗粉	にんじん えのきたけ **玉ねぎ** ほうれん草 ねぎ	784 kcal
			みかん			みかん	31.1 g
							小2.7g/中3.3g
30日(月)		牛乳(赤)	ごはん		**米**		634 kcal
			さといものそぼろあんかけ	豚肉	さといも 片栗粉 油 ごま油 砂糖	しょうが **玉ねぎ** にんじん 枝豆	25.6 g
			カレーナッツ和え		アーモンド	キャベツ 小松菜 コーン	784 kcal
			とり団子のみそ汁	鶏肉 豆腐 **みそ**	片栗粉 パン粉 砂糖	にんじん **大根** **玉ねぎ** えのきたけ ねぎ しょうが	31.1 g
							小1.7g/中2.4g
31日(火)	ハロウィン献立	牛乳(赤)	チキンライス	鶏肉	**米** 油	トマトジュース **玉ねぎ** グリンピース ケチャップ	665 kcal
			オムライスシート/小袋ケチャップ	卵	油	ケチャップ	24.8 g
			むらさきキャベツのコールスロー	ハム	ノンエッグマヨネーズ	紫キャベツ **キャベツ** にんじん コーン	826 kcal
			ハロウィンスープ	ベーコン かまぼこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	**玉ねぎ** セロリ にんじん かぼちゃ	29.9 g
			パンプキンババロア	豆乳	砂糖 水あめ	かぼちゃ	小3.3g/中4.3g