令和5年度

10月 献立予定表

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！

○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは、食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。

日	曜	献立名 主食	おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	小	中	給食のない幼稚園学校
2	月	ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ ひじきとキャベツの炒り煮 じゃがいものみそ汁	ハンバーグ　油揚げ 大豆　木綿豆腐 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たもぎだけ えのきたけ キャベツ　ねぎ	米　じゃがいも 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 三温糖　片栗粉 しらたき	米油	532 23.0 20.4 2.3	635 26.3 21.7 2.6	815 32.4 26.1 3.2	
3	火	わかめ ごはん	五目厚焼きたまご **切干大根とごぼうのサラダ** 和風米粉シチュー	五目厚焼きたまご 鶏もも肉　赤みそ	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん	だいこん　はくさい きゅうり　たまねぎ ホールコーン　ごぼう	米　じゃがいも 米粉	ドレッシング 米油	506 20.2 17.1 2.4	619 23.4 18.8 2.8	783 28.1 21.6 3.5	
4	水	ごはん	いわしのおろし煮 **茎わかめとこんにゃくの煮物** さつま汁	いわし　油揚げ 豚もも肉 絹ごし豆腐　赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	たけのこ　ごぼう だいこん　ねぎ	米　さつまいも 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) つきこんにゃく 三温糖	米油 ごま油	474 21.0 15.8 2.7	580 24.4 17.3 3.1	738 29.6 19.8 4.0	
5	木	ごはん	みそカツ　三本木中学校・古川西小中学校　運動会応援献立 キャベツとコーンのサラダ けんちん汁 ミルクアセロラゼリー	豚ロースカツ 赤みそ　ツナ水煮 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく　キャベツ ホールコーン　ねぎ きゅうり　だいこん ごぼう　干しいたけ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖 つきこんにゃく アセロラゼリー	大豆油 ごま 米油	553 20.5 20.0 2.3	662 23.1 21.7 2.7	827 28.1 25.1 3.5	
6	金	ごはん	とり肉のスタミナ焼き トッポギ　わかめスープ	鶏もも肉　豚もも肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ ねぎ　緑豆もやし	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 三温糖　トッポギ	米油 ごま	498 26.7 14.1 2.6	612 29.9 15.3 3.0	773 35.7 17.3 3.7	にじのこ幼
11	水	低塩パン	とり肉のハーブソテー **れんこんとごぼうのサラダ** ミネストローネ	鶏もも肉　大豆 バラベーコン	牛乳	にんじん トマト	ごぼう　れんこん きゅうり　たまねぎ キャベツ　にんにく	パン つきこんにゃく じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング ごま	441 23.2 17.4 1.7	566 26.5 20.3 2.2	709 31.7 24.0 3.1	にじのこ幼 三本木中
12	木	ごはん	えびカツ手作りソース　厚揚げのみそ煮 きのこたっぷりスープ	えびカツ　生揚げ 豚ももひき肉 赤みそ　凍り豆腐 バラベーコン	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ　エリンギ ぶなしめじ 干しいたけ　きくらげ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　片栗粉	大豆油 米油 ごま油	538 23.6 19.8 2.4	648 26.8 21.7 2.6	827 32.6 26.3 3.4	
13	金	マーボー焼きそば	海藻と大豆のサラダ ヨーグルト	豚ももひき肉　豆腐 赤みそ　大豆	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく 干しいたけ キャベツ　きゅうり	蒸し中華めん 三温糖　片栗粉	米油 ごま油	468 23.2 15.3 2.4	542 26.6 17.1 2.8	632 31.2 19.2 3.4	三本木中
16	月	ごはん	赤魚の塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 はっと汁	赤魚 豚ももひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ　だいこん ねぎ　ごぼう はくさい　干しいたけ	米　じゃがいも 三温糖　片栗粉 薄力粉　白玉粉	米油	458 23.9 12.4 1.7	562 26.8 13.3 1.9	714 31.9 14.7 2.3	古川西小中
17	火	ごはん	とり肉のごまみそ焼き　三本木産のメロンです♪ だいこんサラダ コーンたまごスープ　メロン	鶏むね肉　赤みそ ロースハム　たまご バラベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　だいこん きゅうり　たまねぎ ぶなしめじ　ねぎ クリームコーン ホールコーン　メロン	米　上白糖 片栗粉	ごま ごま油	502 28.3 15.5 2.4	615 31.5 17.5 2.7	779 37.9 20.1 3.5	
18	水	ごはん	美味しさギュギュッと牛肉丼 きゃべつのおかかあえ　★ふるさと給食 米粉ワンタンのみそスープ	牛もも肉　かつお節 豚ももひき肉 なると　赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ　ごぼう しょうが　キャベツ ぶなしめじ　ねぎ ホールコーン 緑豆もやし	米　しらたき 三温糖　上白糖 米粉ワンタン	米油 ごま ごま油	491 22.3 16.8 2.1	609 26.3 18.8 2.6	765 31.0 21.1 3.4	
19	木	ごはん	さといもコロッケ　手作りソース あぶらふの甘辛炒め わかめのすまし汁　★食育の日	豚もも肉　赤みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　キャベツ たまねぎ　ねぎ	米 さといもコロッケ 三温糖　油麩	大豆油 ごま油	514 17.4 17.9 1.9	617 20.5 19.4 2.2	792 24.8 23.5 2.9	
20	金	**麦ごはん**	ドライカレー　まめまめサラダ オニオンスープ	豚ももひき肉　大豆 ロースハム バラベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ ホールコーン　セロリ えだまめ　キャベツ	米　押麦 じゃがいも	米油 ドレッシング	543 23.0 17.9 2.2	667 27.5 20.6 2.5	843 33.6 24.3 3.3	
23	月	ごはん	さけの黄金焼き **豆もやしの煮物**　かきたま汁	さけ　油揚げ たまご　絹ごし豆腐	牛乳	にんじ こまつな	だいずもやし キャベツ　干しいたけ	米　片栗粉 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) じゃがいも しらたき　三温糖	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米油	499 25.6 20.1 2.1	612 28.7 22.9 2.4	777 34.9 26.9 3.1	三本木小
24	火	ゆかり ごはん	すずかけしゅうまい　にじの子幼稚園リクエスト献立 （幼・小2個，中3個） ポテトサラダ　なめこ汁	しゅうまい ロースハム 木綿豆腐　赤みそ	牛乳 煮干し粉	赤しそ にんじん	きゅうり　なめこ だいこん　ねぎ	米　じゃがいも	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	506 19.0 19.8 2.9	626 21.9 23.5 3.3	801 27.4 26.6 4.3	
25	水	横割り丸パン	コロッケ　手作りソース　コロッケパンをつくろう！ **おしゃれきんぴら** もやしのスープ	ウインナー バラベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう　れんこん たけのこ　緑豆もやし ぶなしめじ	パン　コロッケ 三温糖 つきこんにゃく 上白糖	大豆油 米油	512 18.3 22.0 2.6	631 21.8 24.5 3.2	771 26.4 28.0 4.0	
26	木	ふゆみず たんぼ米 ごはん	さばのみそ煮　★特別栽培米給食 キャベツのごま和え **根菜汁**	さばみそ煮 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　だいこん ごぼう　ねぎ	米 上白糖　さといも つきこんにゃく	ごま	490 21.6 18.1 2.1	585 23.9 18.8 2.3	759 30.1 22.8 2.9	
27	金	**麦ごはん**	きのこカレー　グリーンサラダ フルーツポンチ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ まいたけ　エリンギ キャベツ　きゅうり みかん　パイン缶 モモ缶　バナナ	米　押麦 じゃがいも 上白糖　ゼリー 中ざら糖	米油	565 17.0 17.3 1.8	697 20.4 20.0 2.2	878 24.3 23.1 2.7	
30	月	ごはん	きのこ入り厚焼きたまご 肉じゃが　いわしのつみれ汁	きのこ入り厚焼き玉子 豚もも肉　木綿豆腐 いわしつみれ　赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ　干しいたけ だいこん　ごぼう ねぎ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) じゃがいも しらたき　三温糖	米油	495 23.0 16.7 2.2	604 26.4 17.8 2.6	763 31.7 20.5 3.1	三本木中
31	火	ピラフ	★ハロウィン献立 とりの唐揚げ（2個）キラキラサラダ コンソメスープ　かぼちゃプリン	ウィンナー 鶏もも肉 バラベーコン	牛乳 海藻麺	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが だいこん　きゅうり ホールコーン キャベツ　セロリ	米　片栗粉 かぼちゃプリン	米油 大豆油 ドレッシング	672 24.7 25.2 3.0	687 25.2 25.6 3.3	736 27.6 27.7 4.0	

☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。
☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月の地場産野菜

○さん・サンフラワー会、ポテトの会を使用しています。
メロン、ねぎ、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり　など
○その他の地場産物
大豆、しょうゆ、みそ、豆腐、油揚げ、ぶた肉、たまご、米粉ワンタン　など

～給食費口座振替日のお知らせ～

6期　10月31日（火）

残高のご確認をお願いいたします。