

月	火	水	木	金
<b>10月の学校給食目標</b>  <b>旬の食材を知ろう</b>	<b>1</b> <b>かみかみこんだて</b> 小松菜とじゃこのあえもの 豚肉のかりん揚げ ごはん 豆腐のすまし汁	<b>2</b> 干し大根のたまごとし 甘酢あえ ごはん 魚の塩焼き	<b>3</b> オレンジ 中華サラダ ごはん 八宝菜	<b>4</b> ピーマンのおかかあえ 豚肉のしょうが焼き ごはん じゃがいものみそ汁
	<b>7</b> りんご ほうれん草のアーモンドあえ ごはん 豚肉と野菜の炒め物	<b>8</b> <b>かみかみこんだて</b> じゃこサラダ 豚肉のスタミナ焼き 麦ごはん 根菜スープ	<b>9</b> イタリアンサラダ セルフサンド ホットドッグハンバーグ おさつシチュー	<b>10</b> 大根と豚肉の煮物 ツナサラダ ごはん きびなごのカレー揚げ
<b>14</b> <b>体育の日</b>	<b>15</b> <b>かみかみこんだて</b> りんご みそドレッシングサラダ 麦ごはん いり鶏	<b>16</b> 大学芋 ナムル ごはん 春雨の中華炒め	<b>17</b> 小松菜のあえもの 魚の西京焼き ごはん のっぺい汁	<b>18</b> <b>高知の食べ物いっぱい 酒井先生こんだて</b> キウイ ゆずドレッシングサラダ ごはん 宗田ぶっしーカレー
<b>21</b> 干し大根とひじきのサラダ さんまの竜田揚げ ごはん キャベツとたまごのスープ	<b>22</b> <b>即位礼正殿の儀</b>	<b>23</b> <b>足摺岬小リクエス</b> きよほうゼリー 元気サラダ 鶏肉のワイン焼き ごはん わかめスープ	<b>24</b> オレンジ 茎わかめのあえもの きのこと鶏肉のたきこみごはん 肉じゃが	<b>25</b> <b>酒井先生こんだて</b> 青りんごゼリー ほうれん草のごまあえ ごはん 豆腐のオイスターソース煮
<b>28</b> オレンジ 白和え ごはん 豚肉のケチャップ炒め	<b>29</b> <b>かみかみこんだて</b> ごまサラダ 魚の照り焼き 麦ごはん 五目スープ	<b>30</b> <b>酒井先生こんだて</b> コーンサラダ からあげ ごはん わかめのみそ汁	<b>31</b> <b>ハロウィンこんだて</b> かぼちゃプリン カントリーサラダ 麦ごはん かぼちゃカレー	今月は、9月10～25日の10日間清水小学校に栄養教諭の教育実習で来ていた酒井先生が考えた献立が入っています。 丸太 2年生 千尋 小出身



# 10月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1火	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ 小松菜とじゃこのあえもの 豆腐のすまし汁	牛乳,ぶた肉,じゃこ,豆腐,わかめ,宗 田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま	こまつな,キャベツ,にんじん,えの きたけ,こねぎ	683 kcal 27.4 g 25.7 g 2.1 g	844 kcal 33.2 g 31.0 g 2.8 g
2水	ご飯	○	魚の塩焼き 甘酢あえ 干し大根の卵とじ	牛乳,サケ,宗田節,たまご, 豆乳	米,さとう,サラダ油	きゅうり,にんじん,だいこん,ゆず, 干しだいこん,こねぎ	618 kcal 31.1 g 15.0 g 1.8 g	752 kcal 36.2 g 16.7 g 2.2 g
3木	ご飯	○	八宝菜 中華サラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,うずら卵,とり肉	米,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけ のこ,きくらげ,こねぎ,コーン,きゅ うり,キャベツ,ゆず,オレンジ	648 kcal 28.7 g 20.2 g 1.8 g	798 kcal 35.2 g 23.7 g 2.4 g
4金	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ピーマンのおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,ぶた肉,宗田節,油揚げ,煮干し, みそ	米,サラダ油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,もやし,にんじ ん,えのきたけ,ほうれん草	662 kcal 30.1 g 19.9 g 2.5 g	821 kcal 37.0 g 23.7 g 3.2 g
7月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のアーモンドあえ りんご	牛乳,ぶた肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう, アーモンド	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ぶな しめじ,こねぎ,ほうれん草,もやし, りんご	634 kcal 26.1 g 19.3 g 1.6 g	782 kcal 31.8 g 22.7 g 2.0 g
8火	麦ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き じゃこサラダ 根菜スープ	牛乳,ぶた肉,じゃこ	米,麦,サラダ油,ごま油,さとう	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじ ん,ゆず,だいこん,ごぼう	658 kcal 25.4 g 25.2 g 2.2 g	818 kcal 31.3 g 30.9 g 2.7 g
9水	セルフサンド (ホットドッグハンバーグ イタリアンサラダ)	○	おさつシチュー	牛乳,とり肉,豆乳	食パン,さとう,サラダ油,さつまい も	キャベツ,にんじん,きゅうり,たま ねぎ	631 kcal 28.0 g 24.9 g 2.5 g	751 kcal 32.4 g 28.1 g 3.1 g
10木	ご飯	○	きびなごのカレー揚げ ツナサラダ 大根と豚肉の煮物	牛乳,きびなご,ツナ,ぶた肉	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,こ んにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,だい こん,いんげん	654 kcal 28.5 g 21.6 g 1.3 g	805 kcal 34.9 g 25.7 g 1.9 g
11金	ねぎ塩ぶた丼	○	もやしのごま酢あえ みかんゼリー	ぶた肉,牛乳	米,ごま油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こね ぎ,レモン,もやし,きゅうり	660 kcal 26.4 g 18.7 g 0.9 g	798 kcal 31.6 g 21.9 g 1.2 g
15火	麦ごはん	○	いり鶏 みそドレッシングサラダ りんご	牛乳,とり肉,宗田節,みそ	米,麦,こんにやく,サラダ油,さとう, ごま油	にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅう り,りんご	624 kcal 23.3 g 18.9 g 1.4 g	770 kcal 28.2 g 22.3 g 1.7 g
16水	ご飯	○	春雨の中華炒め ナムル 大学芋	牛乳,ぶた肉	米,はるさめ,ごま油,かたくりこ,さ とう,さつまいも,サラダ油,ごま	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,きくらげ,こねぎ,もやし,きゅ うり	684 kcal 23.4 g 19.3 g 1.2 g	847 kcal 28.5 g 23.0 g 1.5 g
17木	ご飯	○	魚の西京焼き 小松菜のあえもの のっぺい汁	牛乳,ぶり,みそ,宗田節,とり肉	米,さとう,こんにやく,かたくりこ	こまつな,はくさい,にんじん,だい こん,しいたけ,ごぼう,こねぎ	656 kcal 31.3 g 20.2 g 1.9 g	809 kcal 38.6 g 23.9 g 2.7 g
18金	宗田ぶっしーカレー	○	ゆずドレッシングサラダ キウイ	ぶた肉,宗田節,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,きゅ うり,キャベツ,ゆず,キウイフルーツ	672 kcal 21.1 g 20.8 g 2.0 g	832 kcal 25.5 g 24.9 g 2.8 g
21月	ご飯	○	さんまの竜田揚げ 干し大根とひじきのサラダ キャベツとたまごのスープ	牛乳,たまご	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたく りこ	干しだいこん,きゅうり,にんじん, キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,こ ねぎ	643 kcal 21.3 g 22.9 g 1.6 g	787 kcal 25.8 g 27.5 g 1.9 g
23水	ご飯	○	お茶、きよほうゼリー 鶏肉のワイン焼き 元気サラダ わかめスープ	とり肉,昆布,宗田節,わかめ	米,さとう,サラダ油	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こ ねぎ	537 kcal 19.8 g 11.5 g 1.8 g	680 kcal 25.9 g 15.4 g 2.4 g
24木	きのこ鶏肉の 炊き込みご飯	○	肉じゃが 茎わかめのあえもの オレンジ	とり肉,油揚げ,牛乳,ぶた肉,わかめ	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう	ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ,い んげん,だいこん,ゆず,オレンジ	647 kcal 27.3 g 20.3 g 1.9 g	
25金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のごまあえ 青りんごゼリー	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ご ま	ぶなしめじ,にんじん,キャベツ,き くらげ,ほうれん草,もやし	662 kcal 26.3 g 18.2 g 1.6 g	800 kcal 31.9 g 21.4 g 2.2 g
28月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め 白和え オレンジ	牛乳,ぶた肉,豆腐	米,サラダ油,こんにやく,さとう,ご ま	たけのこ,はくさい,たまねぎ,にん じん,ぶなしめじ,ほうれん草,オレ ンジ	639 kcal 26.8 g 19.5 g 1.8 g	
29火	麦ごはん	○	魚の照り焼き ごまサラダ 五目スープ	牛乳,ぶり,ぶた肉	米,麦,さとう,ごま,ごま油,サラダ油, ピーフン	キャベツ,きゅうり,にんじん,たけ のこ,えのきたけ,こねぎ	664 kcal 29.4 g 23.2 g 1.2 g	824 kcal 36.9 g 28.1 g 1.3 g
30水	ご飯	○	からあげ コーンサラダ わかめのみそ汁	牛乳,とり肉,わかめ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,ほうれん草, コーン,レモン,えのきたけ,たまね ぎ,こねぎ	673 kcal 29.2 g 23.0 g 2.4 g	830 kcal 35.5 g 27.4 g 3.2 g
31木	かぼちゃカレー	○	カントリーサラダ かぼちゃプリン	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,きゅ うり,キャベツ,だいこん,レモン	720 kcal 20.8 g 25.4 g 2.3 g	878 kcal 24.8 g 30.1 g 3.0 g