




10月よていこんだてひょう



令和2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木	ご飯	○	魚の西京焼き おひたし けんちん汁 月見だんご	牛乳,しいら,みそ,宗田節,豆腐	米,さとう, ,さといも,こんにやく,月見だんご	キャベツ,ほうれん草,大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	641 kcal 31.4 g 11.5 g 1.9 g	731 kcal 38.0 g 12.3 g 2.3 g
2金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 もやしのしらすあえ オレンジ	牛乳,豆腐,ぶた肉,ちりめんじゃこ	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,もやし,きゅうり,オレンジ	653 kcal 29.4 g 20.0 g 1.8 g	754 kcal 33.9 g 22.4 g 2.3 g
5月	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ 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,さとう,サラダ油	レモン,キャベツ,きゅうり,コーン,えのきたけ,にんじん,玉ねぎ,こねぎ	679 kcal 28.3 g 22.5 g 2.6 g	787 kcal 32.4 g 25.3 g 2.9 g
6火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 ひきわり大豆あえ りんご	牛乳,ぶた肉,大豆	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,こまつな,キャベツ,りんご	618 kcal 24.5 g 17.7 g 1.4 g	711 kcal 28.1 g 19.7 g 1.7 g
7水	五目うどん	○	さつまいもサラダ きよほうゼリー	ぶた肉,かまぼこ,わかめ,宗田節,昆布,牛乳	うどん,さとう,さつまいも	にんじん,しいたけ,こねぎ,ほうれん草,きゅうり	608 kcal 23.7 g 17.0 g 2.8 g	684 kcal 26.9 g 18.9 g 3.2 g
8木	ご飯	○	塩肉じゃが 磯かあえ じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,のり,じゃこ	米,じゃがいも,ごま油,さとう,アーモンド,	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ,ほうれん草	665 kcal 27.3 g 19.7 g 1.7 g	772 kcal 31.2 g 22.2 g 2.1 g
9金	ご飯	○	魚のカレー焼き カントリーサラダ 具だくさんスープ	牛乳,しいら,ベーコン,たまご	米,さとう,サラダ油,かたくりこ	きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レモン,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	600 kcal 29.3 g 18.2 g 1.5 g	701 kcal 35.3 g 20.4 g 1.9 g
12月	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース えのきとトマトの和風サラダ 豆乳スープ	牛乳,とり肉,わかめ,宗田節,ぶた肉,豆乳	米,さとう,サラダ油,じゃがいも	りんご,レモン,こねぎ,トマト,えのきたけ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん	665 kcal 26.9 g 23.0 g 1.6 g	784 kcal 31.6 g 27.3 g 1.8 g
13火	大豆ごはん	○	大根と豚肉の煮物 小松菜のごまあえ すだちゼリー	大豆,じゃこ,あおのり,牛乳,ぶた肉	米,さとう,こんにやく,サラダ油,ごま	大根,にんじん,いんげん,こまつな,キャベツ	652 kcal 26.1 g 20.0 g 2.2 g	746 kcal 30.0 g 22.4 g 2.5 g
14水	ご飯	○	魚の照り焼き 甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳,ぶり,油揚げ,煮干し,みそ	米,さとう	きゅうり,にんじん,大根,ゆず,もやし,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	662 kcal 30.7 g 21.4 g 2.3 g	788 kcal 36.9 g 25.5 g 2.6 g
15木	きのこカレー	○	スタミナサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	673 kcal 23.8 g 22.4 g 2.3 g	777 kcal 27.3 g 25.5 g 2.7 g
16金	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ しょうゆドレッシングあえ 豆腐のすまし汁	牛乳,ぶた肉,豆腐,わかめ,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,ごま油	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こねぎ	693 kcal 26.6 g 26.5 g 2.0 g	802 kcal 30.4 g 30.1 g 2.4 g
19月	ご飯	○	魚のゆずみそ焼き ほうれん草のおかかあえ ぐる煮	牛乳,ぶり,みそ,宗田節,厚揚げ,煮干し	米,さとう,こんにやく,さといも	ゆず,ほうれん草,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,しいたけ	692 kcal 31.4 g 23.0 g 2.0 g	822 kcal 38.0 g 27.3 g 2.3 g
20火	麦ごはん	○	春雨の中華炒め 茎わかめのおえもの 大学芋	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,麦,はるさめ,ごま油,かたくりこ,さとう,さつまいも,ごま	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,ニラ,大根,きゅうり	695 kcal 24.2 g 19.7 g 1.2 g	808 kcal 27.5 g 22.1 g 1.4 g
21水	コッペパン	○	ハンバーグ みそドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳,ぶた肉, とり肉,みそ	コッペパン,さとう,サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,白菜,玉ねぎ,えのきたけ	576 kcal 25.5 g 24.9 g 3.4 g	652 kcal 27.6 g 26.6 g 4.0 g
22木	牛丼	○	ひじきサラダ オレンジ	牛肉,牛乳,ひじき	米,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	707 kcal 20.6 g 28.4 g 1.5 g	817 kcal 23.4 g 32.4 g 1.9 g
23金	キムチチャーハン	○	和風ポトフ ツナと野菜の酢の物 青りんごゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,宗田節,ツナ	米,ごま油,じゃがいも,こんにやく,さとう	にんじん,ピーマン,はくさい(キムチ),大根,いんげん,キャベツ,きゅうり	638 kcal 24.8 g 17.8 g 2.4 g	726 kcal 28.5 g 19.7 g 2.7 g
26月	ご飯	○	ポークチャップ 小松菜のあえもの とろみスープ	牛乳,ぶた肉,とり肉,煮干し	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	玉ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ,こねぎ	653 kcal 31.8 g 20.3 g 1.9 g	752 kcal 36.5 g 22.8 g 2.1 g
27火	麦ごはん	○	八宝菜 干し大根の中華和え かりぼり大豆	牛乳,ぶた肉,えび,うずら卵,大豆	米,麦,ごま油,さとう,かたくりこ,	にんじん,白菜,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,こねぎ,だいこん,きゅうり	670 kcal 30.5 g 20.5 g 1.6 g	774 kcal 35.3 g 23.1 g 2.0 g
28水	栗ごはん	○	さんまの塩焼き 根菜和風サラダ なめこ汁	牛乳,さんま,豆腐,煮干し,みそ	米,栗,さとう,サラダ油,ごま	れんこん,ごぼう,大根,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,なめこ,こねぎ	649 kcal 29.2 g 23.0 g 3.5 g	 27.2 g 2.5 g
29木	かぼちゃカレー	○	元気サラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,昆布,宗田節	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,オレンジ	677 kcal 23.0 g 21.8 g 2.1 g	782 kcal 26.0 g 24.8 g 2.5 g
30金	わかめご飯	○	からあげ ナムル かきたま汁 ゆずゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくりこ, サラダ油,ごま油,さとう,	もやし,にんじん,きゅうり,えのきたけ,こねぎ	739 kcal 33.2 g 23.9 g 2.9 g	846 kcal 38.3 g 27.2 g 3.3 g



10月の学校給食目標

給食は小・中学生に必要な栄養量を計算して出しています。苦手なものがあったても、少しずつチャレンジしましょう！

すききらいせずに食べよう



月	火	水	木	金
<p>5 レモンの日</p> <p>コーンサラダ 鶏肉のレモンフライ</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>			<p>1 十五夜</p> <p>月見だんご おひたし 魚の西京焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	
<p>6 かみかみこんだて</p> <p>りんご ひきわり大豆あえ</p> <p>麦ごはん 豚肉のしぐれ煮</p>			<p>2 豆腐の日</p> <p>オレンジ もやしのにらすあえ</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮</p>	
<p>7</p> <p>きよほうゼリー さつまいもサラダ</p> <p>五目うどん</p>			<p>8</p> <p>じゃこアーモンド 磯かあえ</p> <p>ごはん 塩肉じゃが</p>	
<p>12 豆乳の日</p> <p>えのきとトマトの和風サラダ 鶏肉のバーベキューソース</p> <p>ごはん 豆乳スープ</p>			<p>9</p> <p>カントリーサラダ 魚のカレー焼き</p> <p>ごはん 具だくさんスープ</p>	
<p>13 豆の日・かみかみこんだて</p> <p>すだちゼリー 小松菜のごまあえ</p> <p>大豆ごはん 大根と豚肉の煮物</p>			<p>14</p> <p>甘酢あえ プリの照り焼き</p> <p>ごはん もやしのみそ汁</p>	
<p>19 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ぐる煮 ほうれん草のおかかあえ</p> <p>ごはん プリのゆずみそ焼き</p>			<p>15 きのこの日</p> <p>オレンジ スタミナサラダ</p> <p>麦ごはん きこのカレー</p>	
<p>20 かみかみこんだて</p> <p>大学芋 茎わかめのあえもの</p> <p>麦ごはん 春雨の中華炒め</p>			<p>16</p> <p>しょうゆドレッシングあえ 豚肉のかりん揚げ</p> <p>ごはん 豆腐のすまし汁</p>	
<p>21</p> <p>みそドレッシングサラダ</p> <p>コッパン ハンバーグ コンソメスープ</p>			<p>22</p> <p>オレンジ ひじきサラダ</p> <p>牛丼</p>	
<p>26</p> <p>小松菜のあえもの ポークチャップ</p> <p>ごはん たらみスープ</p>			<p>23</p> <p>青りんごゼリー ツナと野菜の酢の物</p> <p>キムチチャーハン 和風ポトフ</p>	
<p>27 かみかみこんだて</p> <p>かりぼり大豆 干し大根の中華あえ</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p>			<p>28 三崎小5,6年が考えた旬の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>根菜和風サラダ さんまの塩焼き</p> <p>くりごはん なめこ汁</p>	
<p>29</p> <p>オレンジ 元気サラダ</p> <p>麦ごはん かぼちゃカレー</p>			<p>30 清水中1年リクエスト</p> <p>ゆずゼリー ナムル からあげ</p> <p>わかめごはん かきたま汁</p>	