



# 10月こんだてひょう



今月のめあて

平成 26 年

福島市南部学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	てんぷつ	献立名	食品の色			小(Kcal)	食生活
						赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる		
1	水	ソフトめん	○		大学芋(小2こ、中3こ) 小松菜のサラダ わかめうどん汁	鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳 わかめ	小松菜 にんじん しめじ ほうれんそう しめじ コーン 干し椎茸 ねぎ ごぼう もやし	ソフト麺 さつまいも 水あめ 三温糖 ごま油 ドレッシング	602 778	魚介類
2	木	鮭わかめごはん	○		ぶた肉の中華炒め たまごスープ 梨	豚肉 たまご 鶏肉 牛乳 鮭わかめ	ピーマン パセリ 小松菜 ねぎ 玉葱 キャベツ パプリカ 干し椎茸 なし	米 じゃがいも かたくり粉 ごま油	643 757	豆製品
3	金	コッパン	○	マーシャルビーンズ	コーンサラダ クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 しめじ	コッパン じゃがいも パター シチュールウ ベシメルソース マーシャルビーンズ	720 858	海藻類
6	月	ごはん	○	Pソース	根菜メンチ ひじきの炒めもの なめこ汁	油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ 白みそ 牛乳 ひじき 根菜メンチ	にんじん 枝豆 なめこ ねぎ	米 糸こんにやく 三温糖 じゃがいも 油	659 780	緑黄色野菜
7	火	ごはん	○		さばの照り煮 磯風味あえ けんちん汁	さばの照り煮 豆腐 油揚げ 牛乳 ほしのり	小松菜 にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう	米 さといも つきこんにやく	585 690	種実類
8	水	レーズンパン	○		たまごベーコンまき グリーンサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	たまごベーコンまき 鶏肉 牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト 玉葱 干しぶどう えだまめ キャベツ マッシュルーム セロリー	コッパン じゃがいも 三温糖 オリーブ油 ドレッシング	698 847	魚介類
9	木	減量ごはん	○	小魚とナッツ	いか甘みそ焼き 五目くりごはんの具 小松菜のみそ汁	いかあまみそやき 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ 白みそ だしパック 牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜 しめじ えのきたけ	米 糸こんにやく 三温糖 じゃがいも くり 油	605 761	果物
10	金	七穀米ごはん	○		チキンと豆のカレー 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	にんじん トマト缶 玉葱 セロリー もやし きゅうり コーン ひよこ豆	米 七穀米ブレンド じゃがいも 薄力粉 チャツネ 油 パター ごま ドレッシング	685 810	緑黄色野菜
14	火	ごはん	○		豆腐のそぼろあん包み かみかみサラダ きのこ汁	豆腐のそぼろあん包み すめ ちくわ 豚肉 豆腐 牛乳 刻み昆布 味付けのり	にんじん キャベツ えだまめ えのきたけ なめこ しめじ 干し椎茸 ねぎ	米 さといも ごま ドレッシング	637 729	果物
15	水	中華めん	○		ぎょうざ(小1こ、中2こ) チャプチェ みそラーメンスープ 菜のムース	豚肉 みそ 牛乳 ぎょうざ	パプリカ チンゲン菜 玉葱 にんじん たら たらけのこ もやし ねぎ 水煮めんま きくらげ コーン しょうが	中華麺 はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	701 838	魚介類
16	木	ごはん	○		イタリアンサラダ ハヤシライス りんご	ツナ 豚肉 牛乳	パプリカ にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリー マッシュルーム エリンギ グリンピース りんご	米 じゃがいも 油 ドレッシング	675 790	海藻類
17	金	サラダパン	○	タルタルソース	白身魚フライ チーズサラダ コンソメスープ	ベーコン 牛乳 白身魚フライ	ブロッコリー にんじん パセリ カリフラワー きゅうり キャベツ 玉葱 コーン セロリー	サラダパン じゃがいも 油 タルタルソース ドレッシング	665 796	種実類
20	月	ごはん	○		ビビンバ 白菜スープ みかん	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう 大豆もやし ぜんまい 白菜 干し椎茸 たけのこ ねぎ みかん	米 三温糖 ごま油 ごま	622 742	魚介類
21	火	ごはん	○	味付けのり	ふぐの唐揚げ 寝たろうみそ煮 ひじきサラダ 「山口県」の郷土料理	ふぐの唐揚げ 豚肉 ちくわ 生揚げ 寝たろうみそ ツナ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん きゅうり	米 じゃがいも 三角こんにやく 三温糖 油 ドレッシング	745 891	緑黄色野菜
22	水	黒パン	○		ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ 秋野菜のスープ	チキンとポークハンバーグ ベーコン 牛乳	ブロッコリー にんじん マッシュルーム 玉葱 しめじ キャベツ コーン 白菜 だいこん	コッパン 黒砂糖 三温糖 じゃがいも パター ドレッシング	689 828	果物
23	木	ごはん	○		さんまのおかか煮 切り干し大根の煮物 さつま汁	さんま土佐煮 油揚げ さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ 白みそ だしパック 牛乳	にんじん 切干しいんご だいこん しめじ ねぎ ごぼう	米 糸こんにやく 三温糖 さつまいも つきこんにやく 油	705 837	海藻類
24	金	わかめごはん	○		干草やき 大根ときゅうりの浅漬け 肉じゃが	干草やき 豚肉 生揚げ だしパック 牛乳 こんぶ わかめごはんの素 牛乳	にんじん さやえんどう だいこん きゅうり 玉葱 たけのこ 干し椎茸	米 じゃがいも 糸こんにやく 三温糖 油	611 724	緑黄色野菜
27	月	ごはん	○		なめこ卵のスープ じゃがいものみそ炒め 納豆	かまぼこ 豆腐 たまご みそ 納豆 牛乳	チンゲン菜 にんじん なめこ コーン	米 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 パター	603 718	肉類
28	火	ごはん	○		とりごまてりやき わかめサラダ 芋の子汁	とりごまてりやき 豚肉 豆腐 だしパック みそ 白みそ 牛乳 わかめ	にんじん もやし キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	米 さといも つきこんにやく ごま油 ドレッシング	615 810	海藻類
29	水	ソフトめん	○		きんぴら肉だんご 大根サラダ みそうどん汁	きんぴら肉団子 豚肉 油揚げ みそ だしパック 牛乳	にんじん だいこん きゅうり えだまめ 白菜 ねぎ えのきたけ 干し椎茸 しめじ	ソフト麺 ごま ドレッシング	644 832	いも類
30	木	ごはん	○	Pしょうゆ	鮭のごまフライ おひたし 菊花汁	鶏肉 豆腐 だしパック 牛乳 鮭のごまフライ	ほうれんそう にんじん みつば キャベツ もやし 菊のり えのきたけ 干し椎茸	米 油	607 720	種実類
31	金	食パン	○		卵チーズサンド パンプキンシチュー りんご	ベーコン ロースハム 卵 チーズ 牛乳	かぼちゃ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ りんご	食パン マヨネーズ シチュールウ	773 971	魚介類

学校直送: 10日ブルーベリーヨーグルト 15日栗のムース 27日納豆



スポーツの秋  
天候に恵まれた10月は、運動するのに一番よい季節です。もりもり食べて、げんきよくからだを動かしましょう。



主な栄養価	小/中	基準値
エネルギー(kcal)	653/795	640/820
たんぱく質(g)	24.8/29.5	24.0/30.0
炭水化物(g)	91.7/113.9	—
脂質(g)	19.6/23.2	17.0/27.0
食塩(g)	2.4/2.9	2.5/3.0