

平成28年10月分 献立予定表

【今月の目標】
楽しく会食しよう

南知多町学校給食センター



たべものカレンダー さといも

日	曜	献立名	エネルギーのもとになる食品			体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	たんぱく質・無機質	たんぱく質・無機質	たんぱく質・無機質	小中
3	月	ごはん 牛乳 さといものみそしる なすいりメンチカツ ひじきとだいずのもの 愛知県産茄子と豚肉入り!	ごはん こめあぶら さといも さとう ごまあぶら こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう どうふ みそ なすいりメンチカツ ひじき あぶらあげ だいず ちくわ	たまねぎ だいこん こまつな こんにやく にんじん ごぼう	642		
4	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ やきぎょうざ(小2中3こ) ちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりこ ハム わかめ	にんじん たけのこ はくさい ぎょうざ ねぎ しいたけ きりほしだいこん キャベツ もやし コーン きゅうり	571 745		
5	水	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス かみかみサラダ おうとう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか	しょうが たまねぎ エリンギ トマト ごぼう えだまめ キャベツ コーン もも にんにく	636 798		
6	木	ごはん 牛乳 おやこに きざみのりつき ししやフライのなんぼんづけ(小2び中3び) やさいのカリモリあえ 愛知の伝統野菜!カリモリ漬けの和え物だよ!	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ たまご こちししやもフライ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かりもりづけ キャベツ きゅうり もやし	651 854		
7	金	ごはん 牛乳 もずくスープ ぶたにくのかくに にんじんしりしり 沖縄料理です*	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく どうふ えび たまご みそ	たけのこ ねぎ しょうが にんじん コーン えだまめ	558 715		
11	火	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのぎんがみやき ゆかりあえ	ごはん さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ さばのぎんがみやき どうふ	ごぼう だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ ねぎ しめじ しいたけ こんにやく	585 737		
12	水	むぎごはん 牛乳 カレーライス とりこくのバジルやき コールスローサラダ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	600 771		
13	木	ごはん 牛乳 はつぼうさい ホキとこうやどうふのちゅうかあんがらめ ちゅうかめんいりサラダ 再び登場!	ごはん でんぶん ごま こめあぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご いか ホキこなつき こうやどうふ ささみ ぶたにく えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンツァイ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	652 832		
14	金	サンドイッチ パンズパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ハンバーガー (ハンバーグ・マリネ・スライスチーズ) リクエストに应运て!	パン でんぶん さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ たまご ハンバーグ チーズ	トマト えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン	717 869		
17	月	ごはん 牛乳 とうふのすましじる さつまいもとだいずのあまから きりほしだいこんのふくめに	ごはん さつまいも ごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ だいず ぶたにく はんぺん	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きりほしだいこん こんにやく	579 744		
18	火	むぎごはん 牛乳 マーボどうふ しゅうまいのあまずあんかけ(小2中3こ) ビーフいりやさしいため	むぎごはん さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ えびしゅうまい ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ あかピーマン キャベツ えだまめ	665 863		
「南知多のお魚の日」								
19	水	ごはん 牛乳 あいちけんさんこんさいのみそしる じゃがいもとらすのかりかりやき こまつなとコーンのいためもの 疫病料理*センター手作り!	ごはん さといも こむぎこ やまいも じゃがいも こめサラダあぶら バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ しらすぼし あかもく なつとう チーズ ハム	ごぼう れんこん だいこん ねぎ えのきたけ しょうが こまつな コーン エリンギ あかピーマン	555 710		
20	木	ごはん 牛乳 にくじゃが さけのみりんやき やさいとこんぶのレモンじょうゆあえ	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ はんぺん こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり はくさい レモンかじゅう	592 759		
21	金	わかめごはん 牛乳 ごじる ごぼういりつくね(小2中3こ) ちぐさあえ	わかめごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず みそ あつあげ とうにゅう たまご ごぼういりつくね はんぺん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	569 745		
24	月	ごはん 牛乳 たまふじる さんまのかばやき あぶらあげとやさいのあえもの 秋の味覚をお届け!センターで炊くよ。	ごはん さとう こめあぶら ごま たまふ	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ さんまでんぶんつき あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	607 781		
25	火	アルファかまい 牛乳 くりいりたきこみごはん いかとさといものにも オレンジポンチ 秋の味覚をお届け!センターで炊くよ。	アルファかまい くり さつまいも さとう さといも こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ いか あぶらあげ	しめじ エリンギ だいこん こんにやく がまごおりみかんゼリー もも オレンジジュース パインアップル	596 732		
26	水	はつがげんまい 牛乳 いもに あおなのツナあえ みかん ご存じ!東北地方の郷土料理!	はつがげんまい ごはん さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ こまつな キャベツ みかん	564 712		
27	木	ソフトめん 牛乳 わふうじるかけ きなこあげパン かいそうとれんこんのサラダ お待ちせしました!	ソフトめん でんぶん パン こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム かまぼこ とりこ きなこ こんぶ わかめ みりん とさかのり	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり えだまめ コーン	684 790		
28	金	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのうまに しのだのナッツみそかけ りんご	ごはん さとう アーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん あつあげ けんちんしのだ	だいこん にんじん こんにやく しょうが りんご	660 820		
31	月	ミルクロール 牛乳 マカロニスープ オムレツのトマトソースかけ まめまめサラダ ハロウィン!	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング かぼちゃパパロア	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン あかいんげんまめ だいず ひよこまめ マローファットビース	はくさい にんじん えだまめ キャベツ コーン きゅうり	631 783		
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。							640 820	

今月の行事食 栗入り炊き込みご飯

食欲の秋! 季節の恵みたっぷりの炊き込みご飯です。釜めし風の味わいです。皆さんの「わが家のとっておき」秋メニューは何ですか。ぜひ教えてくださいね。

★我が家のアイディア料理★
19日(水)「じゃがいもとらすのかりかり焼き」
篠島小学校 板谷 見子 様



野菜をたべよう

野菜は、ビタミンやカリウム・食物繊維が豊富で、料理にいろいろを添えてくれます。また、細胞や血管を若々しく保ち、生活習慣病から体を守る、さまざまなファイトケミカルを多く含みます。できるだけ、いろいろな野菜をたくさん食べたいですね。



「命の恵み♥いただきます」



エリンギ・しめじ

生産者 天木 辰信さん

「香りを味わってくださいね!」



給食予定回数 20回