

令和4年10月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉のこさず しっかり たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人分-(Kcal) たんぱく質 (g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと			
3	(月)	今日のめあて(食育の観点)	さつまいものえいようをしりあわつてたべよう(食品を選択する能力)				629	
		スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	ぶた肉 牛乳 ウインナー だいず	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	スイーツポテトパン さとう じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	ローリエ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース スーパーストック 塩 こしょう	26.9	
4	(火)	今日のめあて(食育の観点)	たたいいしよきのならべかたをかくにんしよ(社会性)				606	
		ごはん 牛乳 さけのしょうがじょうゆかけ いかとはくさいのレモンあえ こんさいのみそしる	さけ 牛乳 くきわかめ いか 油あげ 中みそ	しょうが ほうさい にんじん レモンかじゅう ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	しょうゆ みりん 酒 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	29.3	
5	(水)	今日のめあて(食育の観点)	ちりめん の えいよう に ついて しろう(食品を選択する能力)				599	
		ごはん 牛乳 いりどうふ ちりめんあえ なしゼリー	ぶた肉 牛乳 とうふ 中みそ しらす干し	たまねぎ にんじん たけのこ もやし しろ キャベツ きゅうり だいこん	こめ とうふ さとう しょうゆ なしゼリー(個装)	酒 だしのもと しょうゆ	25.1	
6	(木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうじつ の すごしかた を かんがえよう(心身の健康)				630	
		コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ツナサラダ みかんクレープ	ベーコン 牛乳 メンチカツ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ 黄ピーマン レモンかじゅう	こめ 油 さとう オリーブオイル みかんクレープ(個装)	赤ワイン チキンスープ やさしいイオン こしょう しょうゆ 酢 塩	22.4	
7	(金)	今日のめあて(食育の観点)	むぎごはん の えいよう に ついて まなぼう(食品を選択する能力)				650	
		むぎごはん 牛乳 にくじゃが はりはりづけ わらびもち	牛肉 牛乳 こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん はななぎだいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま油 わらびもち(個装)	酒 しょうゆ みりん 酢	20.9	
11	(火)	今日のめあて(食育の観点)	〜10かつ10かほはめあいでーじ〜 めの けんこう に ついて かんがえよう(心身の健康)				667	
		ソフトめんきのごクリームソース 牛乳 ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン わかめ ちりょう牛乳	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	ソフトめん じゃがいも ゆずドレッシング(個装) ブルーベリーゼリー(個装)	赤ワイン チキンスープ ポタージュ 塩 こしょう ホワイトルウ	26.7	
12	(水)	今日のめあて(食育の観点)	しよしちゆう の マチー を ぶつかえよう(社会性)				663	
		むぎごはん 牛乳 さばのごまみりんやき あさづけ えのきたけのみそしる	さば 牛乳 とうふ 油あげ 中みそ	ほうさい きゅうり にんじん きゅうりづけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも くるごま	酒 みりん しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	25.6	
13	(木)	今日のめあて(食育の観点)	【常盤小ワケ給食】あけもの の ちがいを しろう(食品を選択する能力)				721	
		チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ ガトーショコラ	やきふた 牛乳 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース こまつな もやし きくらげ	こめ 油 さとう かたくりこ しょうゆ さとう ごま油 はるさめ ガトーショコラ(個装) チキンスープ 塩 こしょう	酒 酢 しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ 塩 こしょう	24.2	
14	(金)	今日のめあて(食育の観点)	〜10かつ15にちほせかいてあらいのひ〜 ていねい な てあらい を こころ かけよう(心身の健康)				632	
		ごはん 牛乳 あきやさいのうまに ほうれんそうのごまあえ パリッシュ	とり肉 牛乳 がんもどき こんぶ パリッシュ(個装)	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ さといも こんにやく さとう ごま	酒 みりん しょうゆ	25.0	
17	(月)	今日のめあて(食育の観点)	とうにゅう と きゅうにゅう の ちがいを まなぼう(食品を選択する能力)				704	
		パン 牛乳 とりにくのごまからめ くきわかめのサラダ とうにゅうスープ	とり肉 牛乳 くきわかめ ツナ ベーコン とう乳	ほうさい にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ	パン さとう かたくりこ 油 ごま じゃがいも 青じそドレッシング(個装)	しょうゆ 酒 赤ワイン チキンスープ スーパーストック 塩 こしょう	31.0	
18	(火)	今日のめあて(食育の観点)	たたいいしよの つがいかたを かくにんしよ(社会性)				647	
		ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲンサイのピリからあえ ござかなアーモンド	牛肉 牛乳 ござかなアーモンド(個装)	しょうが にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ ピーマン チンゲンサイ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま油 くるごま	酒 みりん しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース いちみつとうらし	25.2	
19	(水)	今日のめあて(食育の観点)	〜まいつき19にちほせかいてあらいのひ〜 ちさんちしよ の よさを まなぼう(食文化・感謝の心)				622	
		あかごめごはん 牛乳 マーボーだいこん ごしきあえ ことうビーンズ	ぶた肉 牛乳 ぶたレバー 赤みそ ことうビーンズ(個装)	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	こめ あかごめ さとう ごま油 ごま	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	23.5	
20	(木)	今日のめあて(食育の観点)	【清音小ワケ給食】かいしよ に ぶくまれている えいようを しり しっかり たべよう(食品を選択する能力)				766	
		ハヤシライス 牛乳 しろみぎかなのかりかりフライ かいしよサラダ グレープゼリー	牛肉 牛乳 しろみぎかなのかりかりフライ かいしよミックス ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん グリンピース とうもろこし レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも 油 さとう オリーブオイル グレープゼリー(個装)	ローリエ こしょう 赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	24.1	
21	(金)	今日のめあて(食育の観点)	れんこん の とくちよ に ついて しろう(食品を選択する能力)				603	
		ごはん 牛乳 あつあげとさといものみそに れんこんのばいにくあえ いそわかめふりかけ	ぶた肉 牛乳 あつあげ 赤みそ 糸かつお いそわかめふりかけ(個装)	しょうが にんじん さやいんげん れんこん キャベツ きゅうり うめ	こめ さといも こんにやく さとう	酒 みりん しょうゆ	24.0	
24	(月)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはん を しっかり たべ けんき な からた を つくろう(心身の健康・食事の重要性)				645	
		レーズンパン 牛乳 にくだんごときのこのトマトに いかときゅうりのマリネ ひとくちゼリー(みかん)	あいかもホール 牛乳 ベーコン いか	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん グリンピース トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	レーズンパン じゃがいも さとう オリーブオイル トマトピューレ(みかん) (個装)	ローリエ 赤ワイン スーパーストック しょうゆ 酢	26.6	
25	(火)	今日のめあて(食育の観点)	しよもつせいの おおい たべもの を しろう(食品を選択する能力)				592	
		わかめうどん 牛乳 だいがいも	とり肉 牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	うどん さつまいも 油 くるごま さとう	酒 塩 しょうゆ みりん だしのもと だしけずり だしこんぶ	27.8	
26	(水)	今日のめあて(食育の観点)	かむ たいせつさを まなび いしきて かんていしよを しろう(心身の健康)				629	
		ぎゅうどん 牛乳 こまつなのレモンあえ ヨーグルト	牛肉 牛乳 ハム	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ こまつな レモンかじゅう	こめ むぎ さとう こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 酢	23.5	
27	(木)	今日のめあて(食育の観点)	にほんじんの でんとうき なしよふんか「わしよ」の よさを まなぼう(食文化)				592	
		ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ はくさいのおかかあえ とうふのすましじる	さわら 牛乳 中みそ 糸かつお とうふ 油あげ わかめ	しよねぎ ほうさい もやし にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ みつば	こめ さとう	みりん 酒 しょうゆ 塩 だしこんぶ だしのもと だしけずり	27.8	
28	(金)	今日のめあて(食育の観点)	〜10かつほしよひんロースきくけんけつかん〜 しよひんロース を へらすために できることを かんがえよう(感謝の心)				665	
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル ミックスナッツ	ぶた肉 牛乳 あつあげ 糸かまぼこ	しめじ たけのこ にんじん たまねぎ ほうさい しよねぎ キムチ キャベツ もやし きくらげ	こめ ごま さとう ごま油 ミックスナッツ(個装)	酒 しょうゆ 酢	27.3	
31	(月)	今日のめあて(食育の観点)	ハロウィン に ついて しろう(食文化)				630	
		はいがパン 牛乳 かぼちゃのクリームに ビーンズサラダ	とり肉 牛乳 ちりょう牛乳 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー	はいがパン じゃがいも ごま ねりごま さとう オリーブオイル	赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ こしょう チキンスープ 塩 酢 しょうゆ	29.6	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ きゅうり	採取日	6月27日～7月1日	7月4日～7月8日	7月11日～7月15日	今月の 栄養価	645 Kcal たんぱく質 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.49)	不検出 (0.44)	不検出 (0.41)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.52)	不検出 (0.45)	不検出 (0.51)		
			採取日	8月24日～8月26日	8月29日～8月31日			
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ ヨーグルト	採取日	8月24日～8月26日	8月29日～8月31日				
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.54)	不検出 (0.43)				
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.68)	不検出 (0.50)				

※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。