

令和5年10月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 のこさず 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食分(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
		今日のためて(食育の観点)	おもとに体をつくる おもとに体の調子をどとのえる おもとにエネルギーのもと						
2	(月)	パン 牛乳 さけのバルサミソースかけ コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 さけ ひじき ベーコン	とうもろこし もやし はくさい たまねぎ えのきたけ マッシュルーム パセリ	フロッキー にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも	スープストック すしお バルサミコす あかワイン チキンスープ しょうゆ	583 30.3	
3	(火)	今日のためて(食育の観点)	スポーツでちからを はつきすためにも しくしから てつふん をとろう(心身の健康)						
		ソフトめんきのごソース 牛乳 さつまいもサラダ	ぶたにく きゅうにく ふたレバー 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム きゅうり グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん さとう ノンエッグマヨネーズ(個装) さつまいも	あかワイン デミグラスベース ウスターソース ケチャップ スープストック しお こしょう	678 28.3		
4	(水)	今日のためて(食育の観点)	たべもの のくみあわせ をくふうして たべよう(食品を選択する能力)						
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき はなざりだいこんのあえもの にらとあぶらあげのみそしる えごまふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが はなざりだいこん にら きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	むぎ こめ さとう じゃがいも えごまふりかけ(個装)	さけ しょうゆ みりん だしけずり だしこんぶ だしのもと	664 27.1		
5	(木)	今日のためて(食育の観点)	こほろを たべて けんき に すこそう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 おやこに ごぼうのごまあえ	牛乳 とりにく こうやどふ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ねりごま ごま	さけ しょうゆ だしのもと みりん	661 27.1		
6	(金)	今日のためて(食育の観点)	しっかり かんて たべよう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに カリフラワーのあまざあえ	牛乳 きゅうにく あつあげ ちゅうみそ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん カリフラワー きゅうり もやし	こめ さといも こんにやく さとう ごま すりごま	さけ しょうゆ しお す	617 22.9		
10	(火)	今日のためて(食育の観点)	10が10か は「めあいてー」(心身の健康・食文化)						
		ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものうまに だいずおかかあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく いとかつお だいず	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しめじ さやいんげん きゅうり もやし とうもろこし	こめ さとう さつまいも ブルーベリーゼリー(個装)	さけ しょうゆ ケチャップ	668 23.8		
11	(水)	今日のためて(食育の観点)	10が15にち は「せかいであらいてー」(心身の健康)						
		むぎごはん 牛乳 マーボーどふ きくらげのちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ いかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ レモンかじゅう きゅうり	むぎ こめ さとう ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース す	601 25.7		
12	(木)	今日のためて(食育の観点)	よいしせい てしよじ をしろう(社会性)						
		チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ ヨーグルト	やきぶた 牛乳 とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しょうが キャベツ レモンかじゅう きゅうり	こめ かたくりこ あぶら はるさめ オリーブオイル さとう	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ こしょう	693 25.5		
13	(金)	今日のためて(食育の観点)	たたいい ごはん のりよ を たべよう(食事の重要性)						
		ごはん 牛乳 さわらのレモンしょうゆかけ きゅうりのゆかりあえ さといものみそしる	牛乳 さわら とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	レモンかじゅう きゅうり はくさい にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ さとう さといも	しょうゆ さけ ゆかり だしけずり だしこんぶ だしのもと	614 27.7		
16	(月)	今日のためて(食育の観点)	10が16にち は「せかいしよらいてー」(食事の重要性)						
		ホットドッグ 牛乳 パンプキンポタージュ	ウイナー 牛乳 ベーコン ちゅうりょう牛乳	キャベツ にんじん かほちゃ たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	はいがパン	ケチャップ(個装) しお あかワイン ポタージュ スープストック こしょう	635 27.6		
17	(火)	今日のためて(食育の観点)	さつまいも をあじわって たべよう(食品を選択する能力)						
		ごもくうどん 牛乳 だいがいも	とりにく かまぼこ わかめ 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	うどん あぶら さとう くるごま さつまいも	さけ しお しょうゆ みりん だしのもと だしけずり だしこんぶ	663 22.6		
18	(水)	今日のためて(食育の観点)	きひし でそたつ あかごめ をあじわって たべよう(食文化・感謝の心)						
		あかごめごはん 牛乳 さばのあかごめしおこうじやき ほうれんそうのおひたし なめこじる	さば いかかつお とうふ あぶらあげ ちゅうみそ 牛乳	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし なめこ だいこん ごぼう ねぎ	こめ あかごめ さとう	あかごめしおこうじ さけ あかごめあまざけ しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	695 27.2		
19	(木)	今日のためて(食育の観点)	はやおきを して あさごはん をきちんと たべよう(食事の重要性)						
		ビーンズカレー 牛乳 かいそうサラダ ミルメークココア	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう じゃがいも オリーブオイル こめ ミルメークココア(個装)	あかワイン カレールウ ウスターソース カレーこ ケチャップ チキンスープ スープストック しょうゆ す	706 24.7		
20	(金)	今日のためて(食育の観点)	きの ちから をつかって つくる たべもの についてしろう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル なしゼリー	牛乳 ぶたにく あつあげ	しめじ こまつな たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ はくさいキムチ もやし キャベツ	こめ ごま さとう ごまあぶら なしゼリー(個装)	さけ しょうゆ す	601 24.4		
23	(月)	今日のためて(食育の観点)	パン のれきし についてしろう(食文化)						
		パン 牛乳 あいがもボールのトマトに シトラスサラダ	牛乳 ベーコン あいがもいりボール	にんにく たまねぎ だいこん にんじん えだまめ トマトピューレ トマト ゆずかじゅう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも オリーブオイル さとう	ローリエ あかワイン スープストック しょうゆ こしょう	600 24.4		
24	(火)	今日のためて(食育の観点)	いわし についてしり しっかり たべよう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 いわしのみりんほし わかめのすのもの さつまじる	みりんほしいわし 牛乳 わかめ とりにく とうふ ちゅうみそ	もやし きゅうり にんじん きくらげ ねぎ たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにやく さつまいも	しょうゆ す さけ だし だしこんぶ だしけずり	628 28.9		
25	(水)	今日のためて(食育の観点)	そうじゃし てつくれた しょうが についてくわしくなろう(食文化)						
		ごはん 牛乳 えびといかのちゅうかいため チンゲンサイのちゅうかあえ あんにんどうふ	牛乳 ぶたにく えび いか ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ しめじ だいこん もやし チンゲンサイ	こめ じゃがいも さとう くるごま ごまあぶら あんにんどうふ(個装)	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース す	629 27.9		
26	(木)	今日のためて(食育の観点)	れんこん の えいよう についてしり たのしんで たべよう(食品を選択する能力)						
		ひじきごはん 牛乳 ヒレカツ れんこんのばいにくあえ ミックスナッツ	とりにく ひじき あぶらあげ 牛乳 ヒレカツ いかかつお	たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり れんこん キャベツ うめ	こめ あぶら さとう ミックスナッツ(個装)	さけ みりん しょうゆ しお だしのもと	628 28.9		
27	(金)	今日のためて(食育の観点)	カルシウム をいろいろな たべもの からとろう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに こまつなのちりめんあえ	牛乳 とりにく あつあげ しらすほし	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな さやいんげん とうもろこし	こめ じゃがいも さとう ごま	さけ しょうゆ	621 23.6		
30	(月)	今日のためて(食育の観点)	ちようしよく の ないよう にも きをつけて たべよう(食事の重要性)						
		キャロットパン 牛乳 あきやさいのクリームに ブロッコリーのサラダ	牛乳 とりにく ちゅうりょう牛乳 ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ ブロッコリー はくさい	キャロットパン さつまいも サウザンドレッシング(個装)	あかワイン ホワイトルウ ポタージュ しお こしょう	645 27.0		
31	(火)	今日のためて(食育の観点)	こんぶ をつかつたりよりの よき についてしろう(食事の重要性)						
		むぎごはん 牛乳 いかのてんぷら こんぶあえ こんさいのみそしる なつとう	牛乳 とうふ あぶらあげ しおこんぶ いかてんぷら ちゅうみそ なつとう(個装)	キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ にら	こめ むぎ あぶら さといも	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	652 27.8		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ はくさい・赤米甘酒・赤米塩麴	採取日	6月26日～6月30日	7月3日～7月7日	7月10日～7月14日, 18-19日	今月の 栄養価	エネルギー kcal	642
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.41)	不検出(0.51)	不検出(0.40)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.47)	不検出(0.47)			
			採取日	8月24日～9月1日					
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ キャベツ・こまつな・にんにく マッシュルーム	採取日	8月24日～9月1日			※ 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。	たんぱく質 g	26.4	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)						
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.47)						