

令和4年10月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価			
	主食	お か ず	体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		エネルギー(kcal)			
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
3 (月)	米粉パン	スパゲティミートソース カラフルサラダ	合いびき肉	牛乳	にんじん	パプリカ	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン レモン汁	たまねぎ きゅうり 枝豆むき身 マッシュルーム	米粉パン スパゲティ さとう	オリーブオイル	638	814
4 (火)	ごはん	タイピーエン マーボーなす ぶどうゼリー	ぶた肉 合いびき肉 うすらたまご	牛乳	にんじん ねぎ	ピーマン	たまねぎ なす もやし	キャベツ もやし	米 春雨 さとう でんぶん ゼリー		598	715
5 (水)	ごはん	とりごぼろ汁 いわしのしょうが煮 おひたし	とり肉 厚揚げ いわししょうが煮	牛乳	にんじん こねぎ	小松菜	ごぼろ こんにゃく しいたけ	もやし しいたけ	米 さとう		585	704
6 (木)	黒さとうパン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん いんげん	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	キャベツ	黒さとうパン じゃがいも さとう	すりごま油	567	722
7 (金)	にんじん ごはん	野菜わん さばから揚げ からしあえ	とり肉 豆腐 かまぼこ さば	牛乳 しらす干し	にんじん こねぎ	ほうれん草	きゅうり ごぼろ コーン しいたけ	ごぼろ しめじ	米 さとう	油	616	787
11 (火)	麦ごはん	なめこ汁 波佐見牛のレモンステーキ 野菜サラダ	波佐見牛 油揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	パプリカ こねぎ		たまねぎ だいこん キャベツ なめこ レモン汁	だいこん きゅうり	米 麦 さとう	オリーブオイル	604	734
12 (水)	わかめごはん	だぶ(佐賀の郷土料理) 小いわしの梅の香揚げ 干し大根の炒め煮	とり肉 ぶた肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ		はくさい れんこん 干し大根 こんにゃく しいたけ	ごぼろ 干し大根 しいたけ	米 さといも さとう	油	613	763
13 (木)	コッペパン	ポテトスープ オムレツ コールスローサラダ チョコ大豆クリーム	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	チョコクリーム 油	612	783
14 (金)	ごはん	大根のみそ汁 とり肉のごま揚げ きんぴらごぼろ	とり肉 ぶた肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ		たまねぎ だいこん ごぼろ	だいこん	こめ でんぶん さとう	ごま油	651	795
17 (月)	はちみつパン	イタリアンスープ キャベツ入りメンチカツ 塩もみきゅうり ミニゼリー	ベーコン たまご メンチカツ	牛乳 粉チーズ	にんじん		たまねぎ レタス コーン	きゅうり コーン	はちみつパン パン粉 ミニゼリー	油	592	771
18 (火)	ごはん	肉じゃが きゅうりと春雨の酢の物	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり グリーンピース こんにゃく	きゅうり こんにゃく	米 春雨 じゃがいも さとう	ごま油	611	743
19 (水)	麦ごはん	さつま汁 さんまのおかか煮 茎わかめのきんぴら	とり肉 ぶた肉 ちくわ さんまおかか煮	牛乳 茎わかめ 麦みそ	にんじん いんげん こねぎ		だいこん こんにゃく	こんにゃく	米 麦 さつまいも さとう	ごま ごま油	648	786
20 (木)	ナン	野菜スープ キーマカレー スライスチーズ りんご	とり肉 ぶたひき肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン		たまねぎ コーン	キャベツ りんご	ナン	カレールウ 油	560	695
21 (金)	ごはん	家常豆腐(チャーシャンどうふ) 中華風あえ物	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ		たまねぎ たけのこ しいたけ	きゅうり セロリ	米 さとう でんぶん		612	745
24 (月)	ごはん	わかめスープ すぶた	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン		たまねぎ たけのこ えのきたけ	たけのこ	米 でんぶん さとう	ごま油	603	732
25 (火)	麦ごはん	チキンカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん		たまねぎ きゅうり おろしりんご パイン缶	キャベツ グリーンピース みかん缶	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	615	749
26 (水)	青菜しらす ごはん	なすのみそ汁 とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ しらす干し	ピーマン パプリカ こねぎ	パプリカ 野菜ごはんのもと	たまねぎ なす	なす	米 でんぶん さとう	ごま油	635	774
27 (木)	レーズンパン	コーンミルクスープ かぼちゃコロック フレンチサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃコロック		たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ クリームコーン グリーンピース	レーズンパン じゃがいも さとう	油	653	808
28 (金)	ごはん	肉みそおでん ごまあえ	合いびき肉 うすらたまご てんぷら ちくわ	牛乳 厚揚げ 米みそ	にんじん いんげん	ほうれん草	だいこん こんにゃく	もやし	米 さといも さとう	ごま ねりごま	613	746
31 (月)	小型 コッペパン	ちゃんぽん 肉しゅうまい 甘酢大根	ぶた肉 いか えび かまぼこ シューマイ	牛乳	にんじん		たまねぎ だいこん きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう		570	731
											30.2	38.6

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子を整えるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。



実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

今月は大根のみそ汁
油揚げ・大根・たまねぎ・わかめ・ねぎ・鬼木麦みそ(だしは煮干し)

今月使用予定の地元産の食材

牛肉(波佐見牛)、豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(県産の大豆を使用)

★わかめ・茎わかめ・えのきたけ・しめじ・干し大根は、県内産のものを使用予定です。