

# 令和5年10月分学校給食献立予定表

波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	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	
2 (月)	バーガーパン	ポテトスープ 照焼きハンバーグ キャベツのソテー ぶどうゼリー	とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ	バーガーパン じゃがいも ゼリー	油	591	727
3 (火)	ごはん	太平燕(タイピーエン) マーボーなす オレンジ	ぶた肉 合挽肉 うずらの卵 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし オレンシ	キャベツ なす	米 春雨	油	597	720
4 (水)	波佐見の ごはん	ヒカド いわしのカリカリフライ 荳わかめのきんぴら	とり肉 ぶた肉 ちくわ いわしフライ	牛乳 荳わかめ	にんじん こねぎ	だいこん しいたけ		波佐見米 さつまいも でんぶん さとう	ごま油 油	659	833
5 (木)	ナン	野菜スープ キーマカレー 型抜きチーズ (中のみ) パナナ	とり肉 ぶた挽肉 大豆 卵ドレッシング	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン セロリ	キャベツ コーン 中) パナナ	ナン	カレールウ 油	548	768
6 (金)	麦ごはん	ぶた汁 とり肉とカシューナッツの炒め物	とり肉 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ たけのこ こんにゃく	だいこん ごぼう	米 麦 さといも でん粉 さとう	カシューナッツ 油	579	739
10 (火)	にんじん ごはん	沢煮わん 香巻き アーモンドあえ	ぶた肉	牛乳 しらす干し	にんじん きぬさや	小松菜	キャベツ たけのこ しいたけ えのきたけ	米 でん粉 さとう	アーモンド 油	640	801
11 (水)	波佐見の ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 おひたし	合挽肉 てんぷら いわし梅煮	牛乳	にんじん	ほうれん草	たまねぎ もやし グリーンピース	波佐見米 じゃがいも でん粉 さとう	油	654	794
12 (木)	はちみつ パン	ちゃんぽん 長崎ハトシリ りんご	ぶた肉 かまぼこ てんぷら ちくわ	牛乳 ハトシ	にんじん		たまねぎ もやし りんご	はちみつパン ちゃんぽん	油	629	770
13 (金)	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ		たまねぎ セロリ	米 でん粉 さとう	ごま油	615	747
16 (月)	コッペパン	ラビオリのスープ タンドリーチキン グリーンサラダ いちごジャム	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	フロッコリー トマト水無糖	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン ラビオリ じゃがいも いちごジャム	オーブオイル 油	674	830
17 (火)	ごはん	なめこ汁 とり肉のごま揚げ 干し大根の炒め煮	とり肉 ぶた肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ だいこん 干し大根 なめこ	米 でん粉 さとう	油	627	764
18 (水)	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 あじすり身揚げ 酢みそあえ いも大福	とり肉 厚揚げ あじすり身 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ		きゅうり ごぼう こんにゃく しいたけ	波佐見米 さとう いも大福	ごま油	646	745
19 (木)	黒ざとうパン	じゃがいものベーコン煮 トマトオムレツ コールスローサラダ	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん いんげん		たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	黒ざとうパン じゃがいも さとう	油	638	792
20 (金)	麦ごはん	ポークカレー 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 りんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	613	746
23 (月)	とり飯	のっぺい汁 さつまいもの天ぷら ゆかりあえ (中のみ) マファール	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ		きゅうり グリーンピース こんにゃく	米 でん粉 さといも さつまいも天 中) マファール	油	590	783
24 (火)	ごはん	春雨汁 さんまのみぞれ煮 ごますあえ	とり肉 豆腐 かまぼこ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん こねぎ		たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 春雨 さとう	ねりごま 油	610	735
25 (水)	波佐見の ごはん	肉みそ煮 ひじきあえ ミニみかんゼリー	合挽肉 てんぷら 厚揚げ 赤みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	いんげん	キャベツ だいこん こんにゃく	波佐見米 さといも さとう ミニゼリー	油	599	722
26 (木)	レーズンパン	スパゲティナポリタン ごまドレッシングサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	フロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム	レーズンパン スパゲティ さとう	ごま油	641	821
27 (金)	ごはん	野菜たっぷりみそ汁 ミニチキンカツ きんぴら さつまポテト	ぶた肉 チキンカツ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ		たまねぎ ごぼう	米 さつまポテト さとう	ごま油	661	782
30 (月)	米粉パン	秋味シチュー 鮭フライ 塩もみきゅうり	とり肉 鮭フライ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ		たまねぎ しめじ しいたけ	米粉パン さつまいも 小麦粉	バター 油	669	812
31 (火)	麦ごはん	がめ煮 貝入り卵焼き 即席づけ	とり肉 厚揚げ 卵焼き	牛乳 昆布	にんじん		キャベツ ごぼう しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう	油	594	730

## 今月使用予定の地元産の食材

波佐見米  
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ…(県産の大豆を使用)

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

