



# 令和6年度10月 学校給食献立予定表

埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
1	火		中華めん ホタテシューマイ 中華サラダ しょうゆラーメン汁	牛乳 豚肉 ホタテシューマイ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ もやし しいたけ	中華めん 米油 鶏豚湯 マロニー 三温糖 白ごま	489 24.7 13.7 2.7 600 29.2 15.9 3.3 767 35.2 17.4 3.8
2	水	中学校	ごはん 五目玉子焼き 野菜のスタミナ炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 五目玉子焼き みそ	もやし キャベツ にんじん 黄パプリカ はくさい だいこん	米 米油 ごま油 じゃがいも	498 20.0 15.4 1.8 609 23.3 17.5 2.1 702 25.7 18.6 2.3
3	木		ゆかりごはん さんまのかば焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこ汁	牛乳 さんまのかば焼き 糸かつお節 豆腐 みそ	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なめこ ねぎ ゆかり	米 米油 三温糖 マヨネーズ	466 20.9 12.1 1.8 588 25.8 14.5 2.2 678 28.0 15.1 2.6
4	金	埴小	麦ごはん マーボー厚揚げ 昆布和え 春雨スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 塩こんぶ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ なら	米 精麦 米油 かたくり粉 マロニー ごま油	488 19.0 15.9 1.7 615 23.5 19.1 2.1 724 27.0 21.4 2.4
7	月		ごはん あじの梅香焼き 青菜とコーンのソテー わかめのみそ汁	牛乳 あじ ベーコン カットわかめ みそ	ほうれん草 とうもろこし にんじん 玉ねぎ ねりうめ	米 米油 じゃがいも 梅ドレッシング	506 19.2 16.9 2.3 646 24.1 20.9 2.8 768 28.2 24.0 3.2
8	火		丸パン かぼちゃのコロッケ フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし グリンピース かぼちゃ	丸パン 米油 じゃがいも バター 中濃ソース	554 18.3 19.3 1.7 697 23.0 23.1 2.1 828 27.4 26.7 2.6
9	水		【目のあいごデー】 ごはん いわしの味噌煮 ひじきの炒め物 油揚げのみそ汁 ブルー	牛乳 いわしの味噌煮 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん つぎこん いんげん キャベツ ブルー	米 三温糖 米油	511 22.9 15.2 2.2 626 26.6 17.8 2.6 723 29.5 19.4 2.9
10	木	両幼稚園	ごはん 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 みそ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	米 白ごま 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	499 22.8 14.1 1.7 614 26.1 16.3 2.1 741 32.7 18.7 2.5
11	金		【こども園リクエスト献立】 ポークカレーライス ひじきとツナのサラダ ひんやりピーチ	牛乳 豚肉 粉チーズ 大豆 ツナ ひじき	玉ねぎ にんじん グリンピース ピーチ (もも)	米 米油 じゃがいも マヨネーズ カレー粉 カレールー	564 17.8 16.6 2.0 700 21.8 20.0 2.4 817 25.3 21.8 2.8
15	火	笹幼 両小学校	ジャージャーめん チンゲン菜の中華スープ フルーツ白玉 (中) オレンジ (幼)	牛乳 豚肉	たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 えのき ねぎ みかん (中) もも (中) オレンジ (幼)	ソフトめん 米油 ごま油 三温糖 かたくり粉 テンメンジャン 白玉団子 (中) オランダコ (中)	506 19.2 14.5 2.0 小学校なし
16	水		ごはん 納豆 もやしとひき肉の炒め 豚汁 オレンジ (笹幼・小学校)	牛乳 納豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん もやし キャベツ なら ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく オレンジ (笹幼・小)	米 かたくり粉 ごま油 さといも 米油	482 19.6 13.8 1.5 675 26.7 18.0 1.8 742 30.3 19.8 2.1
17	木	両小学校	ごはん 豚キムチ ハムマリネサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム 厚揚げ みそ	はくさい にんじん なら キムチ たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん	米 米油 マリネドレッシング オイスターソース	480 18.8 15.5 1.7 604 23.2 18.7 2.1 711 26.7 21.0 2.5
18	金		麦ごはん 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え 糸かまサラダ しめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ みそ	キャベツ ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん こんにゃく	米 精麦 かたくり粉 三温糖 白ごま 米油 マヨネーズ	515 19.9 18.2 1.8 650 24.5 22.1 2.3 266 28.3 25.0 2.7
21	月	中学校	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ わかめのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ ソフトチキン	玉ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン にんじん ほうれん草 れもん	米 三温糖 米油 さといも 中濃ソース	492 24.1 15.8 1.8 606 27.7 18.5 2.3 731 34.7 21.3 2.7
22	火	中学校	食パン ブルーベリー&マーガリン サーモンフライ 豆のサラダ コンソメスープ	牛乳 サーモンフライ 大豆 ミックスビーンズ ベーコン	きゅうり ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	食パン 米油 ブルーベリー&マーガリン ごま油 白ごま 三温糖	540 21.6 21.4 1.6 674 26.2 25.2 2.0 791 29.9 28.1 2.4
23	水		ごはん 豚肉の大豆ソース焼き スイートポテトサラダ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム 油揚げ みそ	きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	米 米油 白ごま 三温糖 マヨネーズ さつまいも	548 21.5 19.1 1.5 664 24.8 21.3 1.8 789 29.0 24.4 2.2
24	木	こども園 埴小	ごはん 県産鶏つくね (幼1コ、小・中2コ) ごま和え けんちん汁	牛乳 県産鶏つくね 豆腐 鶏肉 みそ	ほうれん草 にんじん だいすもやし ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	米 白ごま 三温糖 さといも 米油	491 20.9 15.0 1.7 607 24.7 17.3 2.0 755 32.3 21.4 2.6
25	金		ごはん あかうおのみそ焼き 切干大根の炒め煮 せんべい汁	牛乳 あかうお 豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ	切干だいこん にんじん いんげん ごぼう しめじ だいこん ねぎ しいたけ	米 白ごま 三温糖 ごめ油 かやきせんべい	517 23.7 14.2 1.7 634 27.3 16.1 2.1 751 32.0 18.0 2.5
28	月	こども園	ごはん ほうれん草入りぎょうざ (幼1コ、小・中2コ) 五目ビーフン 中華玉子スープ	牛乳 ベーコン ぎょうざ たまご	にんじん 玉ねぎ パプリカ ほうれん草 しいたけ チンゲン菜 パセリ	米 米油 ビーフン 三温糖 白ごま ごま油	495 17.8 15.0 2.0 612 21.5 17.5 2.4 758 26.1 21.4 3.0
29	火		丸パン ハムカツ ブロッコリーのごまサラダ パンキンポターシュ ハロウィンデザート (笹幼)	牛乳 ハムカツ	ブロッコリー さいずもやし にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	丸パン 米油 バター 白ごま 中濃ソース ごまドレッシング ハロウィンデザート (笹幼)	516 22.4 18.2 1.6 660 27.0 22.5 2.1 803 32.4 26.0 2.6
30	水	笹小 中学校	ごはん 白身魚のあんかけ ひじきとごぼうのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 たら 大豆 ひじき 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう えのき キャベツ しめじ にんじん ねぎ	米 米油 かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも	473 22.3 11.9 1.7 588 25.9 14.2 2.1 694 30.3 15.6 2.4
31	木	笹幼	【ハロウィン献立】 ごはん かぼちゃ型ハンバーグ チキンボン酢和え 小松菜のみそ汁 ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃハンバーグ ソフトチキン 糸かつお節 油揚げ みそ	きゅうり にんじん こまつな だいこん ねりうめ	米 三温糖 白ごま ハロウィンデザート	497 19.9 14.4 1.5 616 23.1 16.3 1.9 738 27.7 19.0 2.2

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

