



10月 予定献立表

令和3年度

いすみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主に魚や肉に含む(肉)				主に野菜と果物		主に小麦粉の元になる(麦)		小学校(中学校)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1金	○		ごはん	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂・糖質			648	814
			やきぎょうざ 2こ(しょうゆ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小豆				19.1	23.4
			ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ キムチ(だいこん にんじん ほうさい)	ごま油				15.6	19.3
			フルーツポンチ	豆乳	かんてん		パイン みかん もも ぶどう りんご	さとう				1.5	2.1
4月	○		ごはん									611	783
			いわしのみぞれに 横さいのとんじり こまつなマヨネーズあえ (中)ヨーグルト	いわし ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ きゅうり コーン	さとう かたくりこ さとう	油			26.6	31.7
5火	○		ごはん									18.3	21.2
			はるまき ちゅうかふうなめこスープ 香味噌(こうみ) サラダ	ぶた肉 かにがまぼこ(さとう たまご さかな かたくりこ) たまご まぐろ	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しじみ たけのこ えのきたけ なめこ 長ねぎ	米 小豆 米 かたくりこ	油 ごま油			26.1	27
6水	○		ごはん									2.6	2.7
			鯖(さば) ごまだれやき ちくぜんに 切りほしだいこんのかんこくナムル	さば みそ とり肉		にんじん いんげん にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく しじみ 切りほしだいこん きゅうり	米 さとう さとう	油 ごま油			739	876
7木	○		食パン パチョチョコレート プレーンオムレツ(ケチャップ) じゃがいもとウインナーのにも プロッコーごまサラダ	たまご ぶた肉 ウインナー いんげん豆	スキムミルク れん乳	にんじん	玉ねぎ セロリ キヤベツ コーン	さとう 小豆 米 さとう 米あめ さとう	マーガリン 油			28.9	30.2
			ごはん	ぶた肉 大豆	スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン ブルーベリー	さとう	油			22.9	27.5
8金	○		ごはん									2.4	3.1
			キーマカレー にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 大豆	スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン ブルーベリー	さとう	油			751	889
11月	○		ごはん									30.4	35.7
			アジフライ(ソース) けんちんじる 大豆のいそに	あじ 大豆 豆腐 油あげ とり肉 大豆 油あげ		にんじん にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ こんにゃく	小豆 さとう さとう	油			26.2	29.6
12火	○		ごはん									2	2.9
			あつやきたまご マーボー豆腐 もやしのごまずあえ	たまご ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんじん にら にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	さとう 小豆 米 さとう 米あめ さとう	油 ごま油			28.7	34.7
13水	○		ごはん									24.7	28.3
			いかのこみやき 肉じゃが こんにゃくサラダ(パンパンジードレッシング) (中)乳酸菌飲料	いか ぶた肉	わかめ 乳酸菌飲料	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しらす こんにゃく コーン きゅうり しょうが	さとう さとう さとう	油 ごま油 ピーナッツ			646	666
14木	○		クリームスバグッティ チキンステーキ わふうコーンサラダ 煮しケーキ	ベーコン とり肉 かつおぶし たまご	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり ブルーベリー	スバグッティ さとう 米あめ 小豆 さとう	油			28.9	35.7
			ごはん	白身魚のチリソースかけ ちゅうかつがコンソメスープ アーモンドあえ	白身魚(メルルーサ) ぶた肉 たまご	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ もやし こんにゃく	さとう さとう さとう	油 ごま油 アーモンド			667	792
18月	○		ごはん									21.7	32.3
			かぼちゃコロッケ 月見汁 ツナ大豆	とり肉 油あげ まぐろ 大豆		かぼちゃ にんじん にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ しょうが コーン	小豆 小豆 もち米 さとう	油			21.7	24.6
19火	○		ごはん									2	2.3
			鯖の塩焼き さつまいものみそしる はなやさいのマヨネーズあえ	さけ 油あげ みそ		はんのうねぎ ほうれん草 プロッコー	玉ねぎ コーン	さとう さとう	油 ピーナッツ マヨネーズ			660	784
20水	○		ごはん									30.7	35.8
			とり肉の梅ジャム焼き わかめスープ どびんパふういため (中)チーズ ミルクパン	とり肉 豆腐 ぶた肉	かんてん わかめ チーズ	にんじん にら にんじん	うめ しょうが にんにく 長ねぎ にんにく もやし 長ねぎ	小豆 小豆 さとう かたくりこ さとう	油 ごま油			667	792
21木	○		ハンバーグケチャップソース コンソメスープ ほうれん草のソテー 七分つきごはん	たまご とり肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン	スキムミルク	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キヤベツ しめじ コーン	小豆 小豆 さとう	マーガリン 油			29.2	36.4
			チキンカレー ほろきり豆腐のあえもの りんご	とり肉 豆腐 まぐろ	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ もやし りんご	さとう さとう	油 ごま油			26.3	32.1
22金	○		ごはん									2.6	3.2
			かに玉 タイめんスープ テンジャオロースー (中)こがくろナッツ	たまご かに とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	わかめ	にんじん ピーマン にんじん	たけのこ 長ねぎ しじみ 玉ねぎ もやし しょうが たけのこ	小豆 小豆 かたくりこ かたくりこ	油 ごま油 ピーナッツ アーモンド ピーナッツ			667	792
26火	○		ごはん									22.4	28
			かつおフライ(ソース) すましじる デザートサラダ	かつお 大豆 とり肉		にんじん こまつな にんじん	だいこん 長ねぎ きゅうり	小豆 小豆 さとう	油 ごま油			23.2	28.3
27水	○		ごはん									24.8	28.6
			ねぎしおふたどんの具 はるさめサラダ さつまいもくりのタルト	ぶた肉 豆腐 たまご		にんじん	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ レモン キャベツ きゅうり もやし	小豆 小豆 さとう	油 ごま油			1.9	2.2
28木	○		牛乳パン 白身魚のマスタードやき ミネストローネ キャベツのサラダ	たまご 白身魚(ホキ) ウインナー ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト いんげん にんじん	玉ねぎ コーン キヤベツ きゅうり レモン	小豆 小豆 さとう	油 ごま油			27.3	31.4
			ごはん	とり肉 きのこのみそしる		にんじん	にんにく しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ もやし レモン 玉ねぎ 長ねぎ	小豆 小豆 かたくりこ	油			24.3	26.9
29金	○		わかめのしおドレッシングサラダ	わかめ 油あげ みそ	わかめ かわかめ	にんじん	さとう 米あめ	小豆 小豆 かたくりこ	油			2.2	2.7
			ごはん	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ もやし レモン 玉ねぎ 長ねぎ	小豆 小豆 かたくりこ	油			696	830

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター(Tel 80-5222)栄養士までご連絡ください。
* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
* お知らせ・今月使用するマヨネーズは、御由来のものは入っていません。
・小学校4日、中学校4日・13日・14日のデザートは、業者から直接配送されます。(14日はクラス分けを学校でお願いします。)
・10月10日は「目の健康デー」、18日は「十三夜」です。給食では8日と18日に各行事にあわせた料理を提供します。
・今月はいすみ市産有機野菜の長ねぎとだいこん、にら、こまつなを使用します。

文部科学省
基準
65.0
26.8
18
2
830
34.2
23
2.6