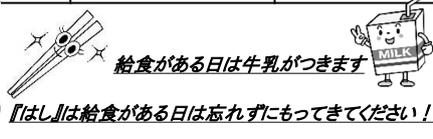


10月の予定献立表 令和6年度 大郷町学校給食センター			使用する材料			栄養価		
日	曜	主食	献立名	血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品	熱や力になる黄色の食品	給食が休みの学校・学年連絡等	
							エネルギーKcal	たんぱく質g
							脂質g	塩分g
							小学校	中学校
1	火	ごはん	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ けんちん汁	生乳 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ 絹揚げ	だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 里芋	657 21.2 27.4	703 29.7 22.4
2	水	米粉パン	カレーうどん 切り干しだいこんのサラダ ぶどうゼリー	生乳 豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 米油 うどん ドレッシング ゼリー	552 25.0 20.8	736 30.9 22.4
3	木	ごはん	さんまのオレンジ煮 きゅうりのごま酢あえ 油麩汁	生乳 さんま 油揚げ 豚肉	きゅうり もやし にんじん だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 ごま 米油 油麩	536 19.1 14.6	723 24.4 16.7
4	金	ごはん	いかの天ぷら キャベツのおかかあえ 豆腐のみそ汁	生乳 いか かつお節 豆腐	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 上白糖 じゃがいも	572 24.4 22.2	719 28.8 24.9
7	月	ごはん	ウインナー巻きたまご キーマカレー チキンコンソメスープ	生乳 ウインナー 鶏卵 豚肉 大豆 鶏肉	トマト えだ豆 たまねぎ にんじん キャベツ	ごはん 米油 じゃがいも	506 24.9 15.5	714 30.2 17.8
8	火	ごはん	まぐろのごまみそかけ 小松菜のおひたし なめこスープ	生乳 まぐろ 鶏卵 豆腐	小松菜 もやし なめこ ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま ごま油	587 24.8 27.4	725 32.2 30.4
9	水	ココア 米粉パン	豚肉と大豆のトマト煮 キャベツとベーコンのスープ 洋なしのタルト	生乳 豚肉 大豆 ベーコン	トマト エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 じゃがいも タルト	574 25.7 21.0	708 29.0 23.0
15	火	まいだけ ごはん	さばの香味焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁	生乳 さば 豚肉 豆腐	こねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ごま油 ごま 米油 じゃがいも	536 25.3 21.2	718 33.7 26.0
16	水	米粉パン	チキンナゲット(小2コ 中3コ) マカロニのケチャップソテー たまごスープ	生乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	トマト にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	パン 米油 でん粉	557 20.2 16.9	705 23.8 19.4
17	木	ごはん	ボークカレー わかめとツナのあえもの ヨーグルト	生乳 豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも	614 22.6 17.1	731 29.0 20.9
18	金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 れんこんサラダ 小松菜のみそ汁	生乳 鶏肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	ピーマン パプリカ れんこん きゅうり 小松菜 にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 三温糖 ドレッシング	534 23.5 18.2	731 29.0 20.9
21	月	ごはん	赤魚の竜田揚げ 切り干しだいこんの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	生乳 赤魚 油揚げ 豆腐 わかめ	切り干しだいこん 豆もやし にんじん 小松菜 もやし ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 米油 三温糖 じゃがいも	557 24.9 19.6	718 30.5 22.7
22	火	ごはん	中華そばろ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	生乳 豚肉 大豆 鶏肉	たけのこ 干しいたけ ピーマン きゅうり もやし にんじん キャベツ ねぎ	ごはん 米油 ごま油 上白糖 ワンタン はるさめ ドレッシング	569 28.0 18.3	724 32.3 20.6
23	水	米粉 コッペパン	チーズはんぺんフライ ソース焼きそば だいこんサラダ	生乳 チーズ はんぺん 豚肉 ツナ	キャベツ もやし にんじん だいこん きゅうり	パン パン粉 大豆油 米油 焼きそばめん	546 30.9 17.5	713 36.0 19.6
24	木	ごはん	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ けんちん汁	生乳 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ 絹揚げ	だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 里芋	528 20.8 18.2	735 25.9 17.6
25	金	ごはん	チンジャオロースー 春雨スープ ぶどうゼリー	生乳 豚肉	たけのこ ピーマン パプリカ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 春雨 ゼリー	585 22.0 15.8	735 25.9 17.6
28	月	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 れんこんサラダ 小松菜のみそ汁	生乳 鶏肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	ピーマン パプリカ れんこん きゅうり 小松菜 にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 三温糖 ドレッシング	569 28.0 18.3	724 32.3 20.6
29	火	ごはん	ほっけのレモン焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め すいとん汁	生乳 ほっけ 豚肉 鶏肉 油揚げ	切り干しだいこん たら たまねぎ にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 小麦粉	546 30.9 17.5	713 36.0 19.6
30	水	米粉パン	チキンマーメレードソース ペンネミートソース クラムチャウダー	生乳 鶏肉 豚肉 大豆 あさり 生クリーム	トマト たまねぎ にんじん	パン マーメレード 米油 上白糖 じゃがいも	585 22.0 15.8	735 25.9 17.6
31	木	ごはん	ハヤシライス オムレツ キャベツとコーンのサラダ	生乳 豚肉 鶏卵	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	528 20.8 18.2	735 25.9 17.6



10月は「世界食料デー」月間



今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：563Kcal 23.9g 19.5g 1.9g
 中学校：729Kcal 29.5g 22.2g 2.4g

*本月の食材は大郷町産、二重下級の食材は宮城県産です
 *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
 *各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください

世界では、全ての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、人口の約9% (11人に1人) にあたる約3300万人が、栄養不足の状態です。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている日本の私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらよいのか、食べ物の大切さや自分たちができることを考え、友達や家族と話し合う機会にしましょう。

