

10月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和5年度 大郷町学校給食センター				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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校	
2	月	ごはん	ポークシュウマイ (2個) 春雨のソテー わかめと玉子のスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 卵 わかめ	とうもろこし ねぎ にんじん ピーマン だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ でんぷん 春雨 こめ油 ごま油 さとう	中学校		642 26.5 18.7
3	火	ごはん	さばのおかか煮 筑前煮 油のみそ汁	牛乳 さば みそ にほし 鶏肉 がんもどき かつおぶし	だいこん えのきだけ ねぎ にんじん だけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	ごはん 油ふ こめ油 じゃがいも さとう こんにゃく	中学校		646 24.9 22.0
4	水	米粉パン	ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ みそラーメン	豚肉 ちくわ のり 豚肉 みそ ハム にほし	にんじん キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし しょうが にんにく きゅうり	パン 中華めん ごま こめ油 じゃがいも マヨネーズ こむぎこ 大豆油	小学校3-1		652 806 25.5 31.8 31.3 37.1
5	木	ごはん	五目厚焼き玉子 厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ だけのこ しめじ しょうが にんにく	ごはん こんにゃく さとう こめ油 ごま油 でんぷん	小学校3-2		601 756 25.2 30.8 19.1 22.1
6	金	ごはん	里芋コロッケ こんぶとごぼうの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 油揚げ みそ にほし こんぶ 豚肉	だいこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん	ごはん こめ油 パンこ こむぎこ さといも 大豆油 じゃがいも こんにゃく さとう			622 800 18.9 24.9 22.8 24.8
12	木	麦ごはん	ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも			688 862 24.5 29.2 16.8 19.4
13	金	ごはん	春巻き わかめのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豆腐 豚肉 えび わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリンピース もやし しょうが にんにく きゅうり	ごはん こむぎこ 大豆油 こめ油 さとう でんぷん ごま油 ごま			641 828 24.6 29.9 21.7 26.7
16	月	ごはん	さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 さば 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	にんじん えのきだけ ほししいたけ ねぎ グリンピース	ごはん でんぷん 里芋 さとう こめ油 こんにゃく			662 839 30.4 37.5 19.7 23.0
17	火	ごはん	納豆 れんこんのきんぴら おでん りんご	牛乳 納豆 うすらの卵 がんもどき こんぶ ちくわ みそ 豚肉	だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん りんご	ごはん こんにゃく さとう こめ油 ごま油 ごま			686 847 25.4 29.5 20.0 22.5
18	水	米粉コッパン	焼きそば ささかまのカレー揚げ (2個) フロッキーのサラダ	牛乳 ささかま 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが フロッキー きゅうり とうもろこし	パン 中華めん 大豆油 こむぎこ こめ油 ドレッシング	小学校		844 37.1 28.8
19	木	ごはん	豚丼 はりはり漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ にほし こんぶ	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ きゅうり	ごはん さとう こめ油 ごま こんにゃく	中学校		597 26.5 16.0
20	金	ごはん	揚げギョウザ (小2個、中3個) きのこの中華炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 えび	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが まいだけ しめじ えのきだけ だけのこ パプリカ たまねぎ えだまめ にんにく	ごはん こむぎこ 大豆油 ワンタン こめ油 さとう			658 861 23.0 28.8 21.9 27.4
23	月	麦ごはん	中華そば ハンパンジーサラダ 魚回子スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 いわし	にんにく だけのこ ほししいたけ グリンピース はくさい えのきだけ たまねぎ きゅうり もやし パプリカ	ごはん さとう 大麦 こめ油 ごま油 春雨 ドレッシング	小学校		814 41.5 19.0
24	火	ごはん	さばのみそ煮 小松菜のごま和え はっと汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ こまつな もやし	ごはん こむぎこ ごま さとう	小学校4年		667 868 24.0 30.0 21.6 26.6
25	水	米粉チョコパン	あじのエスカベッシュ オレンジドレッシングサラダ ソパ・テ・アホ (にんにくスープ) 角チーズ	牛乳 あじ 鶏肉 卵 チーズ	たまねぎ パプリカ レモン にんにく にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり オレンジ とうもろこし	パン チョコ 大豆油 こむぎこ さとう オリーブ油	スペイン 給食		655 808 31.1 37.8 31.2 37.3
26	木	ごはん 鉄っこひじき	ミートボールのトマト煮 野菜のごま酢和え わかめとあさりのスープ	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 わかめ あさり 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう オリーブ油 ごま ごま油	小学校		823 28.9 23.2
27	金	ごはん	たらのマヨネーズ焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 たら 油揚げ さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ まめもやし	ごはん マヨネーズ 里芋 こんにゃく ごま油 さとう こめ油	中学校		621 23.8 21.6
30	月	ごはん	豚肉のキムチ炒め 大豆の磯煮 エビボールスープ	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 大豆 ひじき	たまねぎ えだまめ はくさい にんにく にんじん だけのこ えのきだけ ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん こめ油 ごま油 春雨 こんにゃく さとう			608 773 28.9 35.0 17.1 19.7
31	火	ごはん	まぐろとさつまいもの揚げ煮 五目きんぴら ひきなのみそ汁	牛乳 まぐろ 豆腐 油揚げ にほし みそ 豚肉	だいこん ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん さつまいも 大豆油 さとう ごま こんにゃく こめ油 ごま油 でんぷん	小学校2年		672 850 26.0 31.6 20.7 24.2

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：645Kcal 25.5g 21.3g 2.2g
 中学校：825Kcal 32.3g 25.5g 3.0g

「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。世界中の人々が安心して暮らせる社会を目指すものです。

*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)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、学校により等でもご確認ください。
 *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
 *給食がある日は牛乳がつかます。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、給食から、バランスの食器を大切に使う 食べる前に調整する よい食事について学ぶ 食べる人は、なるべく残さず食べる

10月 給食だより

