

令和5年



10月学校給食予定献立表



【荏原・青野・野上】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
2 (月)	ごはん さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	さば とうふ	ごぼう いんげん ねぎ	にんじん だいこん	こめ 三温糖 ごま ごま油	美星中	
3 (火)	牛丼 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 糸かまぼこ	ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう 白ねぎ	にんじん キャベツ こまつな	こめ 三温糖 ごま むぎ こんにやく	青野幼	
4 (水)	《秋祭りの献立》 あなご入りちらし寿司 ささみと野菜の和え物 さといものみそ汁 きびだんご(小・中) ミニりんごゼリー(幼)	牛乳	生乳 あなご とうふ	ちくわ とりにく みそ	きんしたまご とりにく みそ	かんぴょう ほししいたけ だいこん たまねぎ	にんじん きぬさや ごぼう キャベツ ねぎ	こめ 三温糖 さといも きびだんご(小・中) ミニりんごゼリー(幼)	
5 (木)	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごま和え けんちん汁	牛乳	生乳 とりにく	ハンバーグ とうふ	だいこん ねぎ いんげん ほししいたけ	えのきたけ にんじん ごぼう	こめ 三温糖 ごま こんにやく ごま油	美星小6年	
6 (金)	ごはん えびと野菜の中華煮 ハムと野菜の中華和え	牛乳	生乳 あつあげ ハム	ぶたにく えび	しょうが にんじん ほししいたけ	たまねぎ はくさい たけのこ ほうれんそう キャベツ	こめ ごま油 かたくり粉 三温糖	美星小6年	
10 (火)	《目の愛護デーの献立》 キャロットピラフ ツナサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳	生乳 ツナ	とりにく 合鴨ボール	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん 赤ピーマン きゅうり パセリ	こめ じゃがいも 油 ブルーベリーゼリー		
11 (水)	ごはん 牛肉とごぼうのしょうが煮 キャベツのごま酢和え	牛乳	生乳 あつあげ	ぎゅうにく ハム	ごぼう にんじん しょうが	たまねぎ いんげん キャベツ こまつな	こめ こんにやく 三温糖 ごま		
12 (木)	ソフトめんのかのソースかけ 野菜サラダ さつまいもと栗のタルト	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく ツナ	たまねぎ しめじ グリーンピース	にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ソフトめん さつまいもとくりのタルト 三温糖		
13 (金)	ごはん さわらのごまみそかけ 塩昆布和え 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さわら しおこんぶ	ねぎ キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん えのきたけ	こめ 三温糖 ごま かたくり粉	美星小6年 美星幼	
16 (月)	メンチカツサンド (パン・メンチカツ・野菜) コンソメスープ	牛乳	生乳 ベーコン	メンチカツ	キャベツ にんじん りょくとうもやし	ピーマン たまねぎ パセリ しめじ とうもろこし	パン 揚げ油 かたくり粉	美星小6年	
17 (火)	ごはん 肉じゃが キャベツとわかめの甘酢和え	牛乳	生乳 あつあげ ちりめん	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ きぬさや	こめ じゃがいも こんにやく 三温糖		
18 (水)	ごはん 鶏肉のかのソースかけ いんげんとキャベツのおかか和え わかめ汁	牛乳	生乳 かつお節 わかめ	とりにく とうふ	えのきたけ いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	マッシュルーム キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖		
19 (木)	豆腐のそぼろ丼 大根のみそ汁 りんご	牛乳	生乳 とうふ みそ	とりにく いりたまご	たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	にんじん しょうが えのきたけ りんご	こめ 三温糖 むぎ		
20 (金)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 キャベツの梅酢和え	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく かつお節	しょうが たまねぎ きぬさや	だいこん にんじん 赤じそ キャベツ こまつな	こめ さといも 三温糖	野上小 美星小1~4年 野上幼 青野幼	
23 (月)	ごはん いわしのおかか煮 ハムと野菜の和え物 なめこの赤だし	牛乳	生乳 ハム とうふ	いわしのおかか煮 油揚げ みそ	にんじん なめこ ねぎ	キャベツ だいこん	こめ 三温糖 ごま	美星小5年 美星中	
24 (火)	《防災の献立》 救給カレー ミニパン(小学校のみ) 黒糖パン(中学校のみ) ミートボールと野菜のトマトスープ煮 パナナ	牛乳	生乳 合鴨ボール		とうもろこし たまねぎ だいこん トマト	にんじん しめじ いんげん パセリ パナナ	こめ じゃがいも 黒糖パン(中) 油 ミニパン(小)	美星小5年 荏原幼	
25 (水)	麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 あつあげ ツナ	ぶたにく みそ	れんこん だいこん にんじん	たけのこ ほししいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	こめ 三温糖 ごま むぎ かたくり粉 ごま油	野上幼	
26 (木)	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ キャベツの中華和え 小魚アーモンド(中学校のみ)	牛乳	生乳 ぎょうざ カタクチイワシ(中学校)	ぶたにく ツナ	メンマ たまねぎ にんじん ねぎ	とうもろこし はくさい りょくとうもやし きゅうり キャベツ	中華めん 三温糖 ごま油 アーモンド(中学校)	全幼稚園	
27 (金)	ごはん えびと高野豆腐のうま煮 ハムと大根の和え物	牛乳	生乳 えび ハム	ぶたにく 高野豆腐	しょうが にんじん いんげん	ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん こまつな	こめ 三温糖 ごま油	美星幼	
30 (月)	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ いんげんとキャベツのごま和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	とりにく わかめ	いんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま 三温糖	荏原小 荏原幼	
31 (火)	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め はるさめスープ ナッツの小袋(小・中) 小魚小袋(幼)	牛乳	生乳 ベーコン 大豆(小・中) カタクチイワシ	ぶたにく わかめ 黒大豆(小・中)	にんにく しめじ キャベツ にんじん たら たまねぎ ほししいたけ ねぎ	りょくとうもやし にんじん	こめ 三温糖 ごま油 はるさめ ごま(小・中) アーモンド(小・中) ひまわりの種(小・中) 松の実(小・中) かぼちゃの種(小・中)		

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

10月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
エネルギー kcal	630	658	618	689	644	613	600	638	640	618	626
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	26.8	22.0	23.9	27.7	26.6	22.3	23.7	27.1	27.8	23.4
カルシウム mg	350	347	335	335	382	335	319	367	331	326	326
	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
	606	613	670	643	641	674	638	623	621	706	670
	21.6	26.7	25.5	20.9	23.5	18.0	24.9	29.2	29.5	23.4	27.9
	381	316	320	317	441	277	319	348	346	336	311