がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう
学校給食予定献立表

令和５年度　10月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて		使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
2 月	給食なし							
3 火		麦ごはん			こめ　むぎ		509 19.3 1.3	菅山小リクエスト
		鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく　しょうが	でんぷん　あぶら こむぎこ	酒　しょうゆ 塩こうじ　塩		
		春雨サラダ		もやし　きゅうり にんじん	はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
		ワンタンスープ	とりにく ぶたにく　みそ	チンゲンサイ たまねぎ　にんじん ねぎ　しょうが	こむぎこ　ごまあぶら でんぷん　さとう	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ 酒　中華だし 塩　こしょう		
4 水	給食なし							
5 木		麦ごはん			こめ　むぎ		510 21.3 1.3	減塩 小学３・４年の食塩が２ｇ未満の日
		白身魚のマリネ	カレイ	たまねぎ　レモン	あぶら　でんぷん さとう	しょうゆ　酢		
		ほうれん草のソテー		ほうれんそう キャベツ　にんじん とうもろこし	あぶら	コンソメ　塩 こしょう		
		ミネストローネ	だいず ぶたにく	たまねぎ　トマト にんじん　セロリ にんにく	じゃがいも　さとう オリーブオイル	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ スープストック 塩　こしょう		
		みかん		みかん				
6 金		麦ごはん			こめ　むぎ		531 19.9 2.0	
		さつまいものカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん りんご　しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも　あぶら	ｶﾚｰﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース　ワイン チャツネ しょうゆ　塩 フィッシュカルシウム		
		大豆としらすの揚げ煮	だいず　しらす		あぶら　さとう でんぷん	しょうゆ		
		海そうサラダ	かいそう	キャベツ　きゅうり		棒棒鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
9 月	スポーツの日							
10 火		麦ごはん			こめ　むぎ		504 19.0 1.3	目の愛護デー 10月10日 減塩
		鶏肉とレバーののりだれ	とりにく とりレバー のり	ねぎ　しょうが	でんぷん　あぶら さとう	しょうゆ　酒 みりん		
		おかかあえ	かつおぶし	こまつな　もやし にんじん		しょうゆ		
		かぼちゃのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ	かぼちゃ　たまねぎ ねぎ		かつお節 さば節		
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　10月

牧之原市学校給食センター

日		こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
11 水		給食なし						
12 木		麦ごはん			***こめ*** むぎ		529 22.9 2.0	
		鯵のこうじ漬け焼き	あじ			塩 こうじ		
		たくあんあえ	こんぶ	キャベツ たくあん きゅうり	ごま ごまあぶら			
		肉じゃが	***ぶたにく***	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
		みかん		***みかん***				
13 金		給食なし						
16 月		麦ごはん			***こめ*** むぎ		495 21.1 1.5	
		きのこ豚丼の具	***ぶたにく***	たまねぎ しめじ えのき エリンギ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん		
		きゅうりと大根のひたひた	***かつおぶし***	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
		かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ ***チンゲンサイ*** にんじん	でんぷん	しょうゆ 塩 ***かつお節*** 昆布		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
17 火		麦ごはん			***こめ*** むぎ		483 22.4 1.2	菅山小 ふるさと給食の日
		鰹のかりん揚げ	***かつお***	しょうが	あぶら でんぷん さとう	みりん しょうゆ 酒		
		青菜としらすの炒め物	***しらす***	***チンゲンサイ*** にんじん にんにく	あぶら さとう	しょうゆ 塩		
		豚汁	***ぶたにく*** ***とうふ*** みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ***ねぎ***	じゃがいも	***かつお節*** ***さば節***		
		ミニトマト		ミニトマト				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　10月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
18 水	バーガーパン			***パン***		518 16.5 1.8	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ　たまねぎ	パンこ　あぶら こむぎこ　じゃがいも さとう　でんぷん	塩		
	野菜(やさいいた)炒め	ベーコン	キャベツ　***チンゲンサイ*** にんじん	あぶら	コンソメ　塩 こしょう		
	マカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　しめじ	マカロニ	スープストック ワイン　コンソメ 塩　こしょう		
	フルーツ牛乳(ぎゅうにゅう)かん	***ぎゅうにゅう*** アガー	みかん　パイン もも	さとう			
19 木	麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		527 19.4 1.4	減塩
	ビビンバの具(ぐ)	***ぎゅうにく***	たまねぎ　しょうが にんにく	さとう　あぶら	しょうゆ　酒 みりん　豆板醤		
	ナムル		***もやし***　ほうれんそう にんじん	ごま　ごまあぶら	しょうゆ		
	キムチスープ	とうふ とりにく　みそ	はくさい　にら　***ねぎ*** キムチ　しょうが にんにく	しらたまだんご ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ　酒 オイスターソース 中華だし　塩		
	みかん		***みかん***				
20 金	給食(きゅうしょく)なし						
23 月	マーガリンパン			***パン***　マーガリン		499 18.7 2.1	相良小
	ツナとマカロニのグラタン	***ぎゅうにゅう*** ツナ　チーズ	たまねぎ　ほうれんそう マッシュルーム	マカロニ　あぶら	ホワイトソース ワイン　塩 こしょう		
	コールスローサラダ		キャベツ　きゅうり とうもろこし		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	野菜(やさい)と肉団子(にくだんご)のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ　***チンゲンサイ*** にんじん　しめじ しょうが　プルーン	じゃがいも　パン粉 でんぷん　あぶら	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　塩 しょうゆ　こしょう かつおだし		
	りんご		りんご				
24 火	麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		540 19.2 1.7	ふるさと給食の日
	黒(くろ)はんぺんのお茶(ちゃ)フライ	***くろはんぺん***	***ちゃ***	パンこ　こむぎこ あぶら　こめこ			
	アーモンドあえ		キャベツ　***こまつな*** にんじん	アーモンド　さとう	しょうゆ		
	さといものそぼろ煮(に)	***ぶたにく***	たまねぎ　こんにゃく にんじん　グリンピース	さといも さとう　あぶら	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	みかん		***みかん***				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

がっこうきゅうしょく よ て い こんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　10月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
25 水	中華めん			ちゅうかめん		533 24.3 2.4	
	とんこつラーメンスープ	ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう フィッシュカルシウム		
	手作り真珠団子	ぶたにく とりにく とうふ	ねぎ しいたけ しょうが	もちごめ パンこ あぶら	しょうゆ 酒 塩		
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま	ごまドレッシング しょうゆ みりん		
26 木	麦ごはん			こめ むぎ		578 20.2 1.5	日本味めぐり【九州】
	チキン南蛮	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 酢 酒 みりん 豆板醤		
	タルタルソース	たまご	ピクルス	あぶら	塩 酢		
	切干大根の煮物	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	呉汁	とうにゅう とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん		かつお節 さば節		
27 金	吹き寄せおこわ		にんじん しめじ まいたけ しいたけ	こめ もちごめ くり さとう	しょうゆ 酒 塩	475 23.0 1.6	相良中
	鮭の塩焼き	さけ			塩		
	大豆とひじきの煮物	だいず ひじき	にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ		十三夜
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	かつお節 さば節		
	柿		かき				
30 月	麦ごはん			こめ むぎ		581 19.7 1.3	
	さばのたつたあげ みそだれかけ	さば みそ		あぶら でんぷん さとう	酒 みりん		
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		相良小
	すまし汁	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのき		しょうゆ 塩 かつお節 昆布		
	りんご		りんご				
31 火	ケチャップライス	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ あぶら	ケチャップ こしょう	526 18.9 1.9	ハロウィン
	オムライス用たまご焼き	たまご		でんぷん さとう あぶら はちみつ	塩 酢		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	バター	ベシャメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
	みかん		みかん				